Edgar F. Cox

DOCTEUR VICTOR ARNULPHY

La Santé par la Respiration

ET LA CULTURE PHYSIQUE

Cours complet de Gymnastique Respiratoire

SUIVI D'UN

MANUEL DE THÉRAPEUTIQUE RESPIRATOIRE

TROISIÈME ÉDITION

Revue, augmentée et illustrée de nombreuses figures
et d'un portrait de l'auteur.

PRIX : 2 Francs

PARIS
BIBLIOTHÈQUE UNIVERSELLE BEAUDELOT
36, RUE DU BAC, 36
ET Chez l'Auteur 58, Avenue de la Gare — NICE

1910

LIBRAIRIE KUNDIG
GENÈVE

22101424133

Med
K25074

LA SANTÉ

PAR

LA RESPIRATION

Le Docteur Victor ARNULPHY

Docteur VICTOR ARNULPHY

La Santé par la Respiration

ET LA CULTURE PHYSIQUE

Cours complet de Gymnastique Respiratoire

suivi d'un

MANUEL DE THÉRAPEUTIQUE RESPIRATOIRE

TROISIÈME EDITION

Revue, augmentée et illustrée de nombreuses figures
et d'un portrait de l'auteur.

PRIX : 2 Francs

PARIS
BIBLIOTHÈQUE UNIVERSELLE BEAUDELOT
36, Rue du Bac, 36
Et Chez l'Auteur, 58, Avenue de la Gare — NICE

1910

TOUS DROITS RÉSERVÉS

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. WB

PRÉFACE DE LA TROISIÈME ÉDITION

La deuxième édition de notre petit livre a été enlevée aussi vite que la première. C'est une indication pour en lancer une troisième appelée, sans doute, à un succès égal à celui de ses aînées.

Pour assurer ce succès nous avons décidé d'introduire dans le texte des figures, pour mieux faire comprendre l'anatomie des organes respiratoires et la manière de pratiquer les exercices.

Cette amélioration sera certainement très appréciée et facilitera notre œuvre de vulgarisation des bienfaits de la respiration qui fait son chemin, dans le monde, à pas de géant.

Nous avons été des premiers à prôner ces bienfaits et depuis, une foule d'ouvrages ont paru sur cette question, autrefois ignorée, et pourtant d'une utilité si évidente.

Le succès de notre livre a été très grand en Espagne, grâce à l'activité de notre traducteur D. José Roda Rodriguez, *avocat distingué et partisan convaincu de la gymnastique respiratoire. Il a dédié sa traduction à S. M. Alphonse XIII, qui l'en a félicité personnellement, et lui a déclaré que tous les jours il pratiquait nos exercices respiratoires et s'en trouvait fort bien. Le roi a vivement engagé notre ami à faire tous ses efforts pour vulgariser la gymnastique respiratoire dans tout le royaume et lui a assuré que tout son concours lui était*

acquis. D. RODA RODRIGUEZ *a suivi ce conseil. Il a présenté sa traduction au Congrès National de la Tuberculose tenu à Sarragosse en Octobre 1908. Là, devant 600 médecins, il a fait une conférence sur la gymnastique respiratoire et a démontré son influence indéniable dans la lutte contre la tuberculose. Il a terminé en demandant au Congrès d'émettre le vœu, que la gymnastique respiratoire soit décrétée obligatoire dans toutes les écoles de filles et de garçons du royaume.*

Ce vœu a été voté par acclamations et certainement il recevra bientôt la sanction royale.

Déjà un décret royal rendu le 5 Janvier 1909 sur le rapport du Conseil d'Instruction Publique, a déclaré le livre LA SANTÉ PAR LA RESPIRATION, *utile pour l'enseignement primaire.*

Notre livre est donc devenu le traité officiel pour l'enseignement de la gymnastique respiratoire en Espagne.

Tous nos amis et nos lecteurs seront, comme nous, très heureux de ce résultat qui donne à notre œuvre la consécration de l'Etranger, toujours nécessaire, hélas, au succès en France de toute idée française.

Nous avons ajouté un court chapitre sur la question si intéressante des Ecoles de Plein Air ; un article sur la Capacité respiratoire, *prouvant que la mesure de celle-ci peut donner celle de la* Capacité vitale ; *puis deux nouveaux articles au chapitre de la Thérapeutique Respiratoire :* Accouchement *et* Obésité ; *une note sur l'emploi de l'*Ozone *dans le traitement de la Tuberculose Pulmonaire.*

Enfin nous nous sommes étendus davantage, dans l'article VOIX, sur l'importance de la gymnastique respiratoire dans l'étude et la pratique du chant et de la déclamation. Au moment de mettre sous presse, nous apprenons qu'un cours de gymnastique respiratoire vient d'être inauguré à l'Académie de Musique de Liége.

Les autres parties du livre restent sensiblement les mêmes.

De nombreuses personnes, répondant à notre désir, ont bien voulu nous écrire qu'après avoir suivi nos conseils, elles s'en étaient toutes très bien trouvé.

Un Jeune homme atteint de tuberculose pulmonaire et renvoyé pour ce motif du bureau de poste où il était employé à Paris, a pu reprendre sa place après quatre mois de traitement respiratoire, le médécin de l'administration l'ayant trouvé suffisamment guéri.

De pareils résultats sont vraiment remarquables ; ils sont très encourageants pour les malades de bonne volonté *et notre but sera atteint si nos conseils ont permis, et permettent encore, à de nombreux patients de recouvrer la santé perdue et à la Jeunesse de se développer en force et en beauté.*

Nous répondrons volontiers à toute demande de renseignements contenant un timbre pour la réponse.

Dr Victor ARNULPHY

58, Avenue de la Gare, NICE

Digitized by the Internet Archive
in 2016

https://archive.org/details/b28079450

INTRODUCTION

Le souffle c'est la vie

La vie est impossible sans la respiration.

La respiration est donc l'*Acte vital* par excellence, et cela non seulement pour l'homme, mais aussi pour les animaux et les végétaux de tout ordre.

Respirer, c'est *vivre*.

On peut vivre plus ou moins longtemps sans manger et sans boire, on ne peut pas vivre plus de quelques minutes sans respirer.

Puisque respirer c'est vivre : bien respirer, c'est bien vivre ; mal respirer, c'est mal vivre ; c'est être exposé à une foule de maladies, jusques et y compris la terrible tuberculose.

Il faut donc apprendre à respirer, puisque la civilisation nous a fait oublier ce que la nature nous avait appris.

Ne nous écartons pas des lois naturelles qui sont d'une harmonie parfaite.

Nous allons donc étudier sommairement cet acte si important de la respiration. Nous passerons en revue les organes respiratoires, puis les phénomènes physiologiques

de la respiration, et après avoir démontré la nécessité de respirer, suivant les lois naturelles, nous donnerons des exercices pratiques de respiration.

Nous parlerons ensuite de la respiration au point de vue sportif et athlétique, et des écoles de plein air.

Cette partie de notre travail sera l'étude de la respiration au point de vue *exotérique*, c'est-à-dire extérieur ou visible.

Nous étudierons ensuite la respiration au point de vue *ésotérique*, c'est-à-dire intérieur, invisible ou occulte.

Nous donnerons la théorie des philosophes orientaux, qui connaissent, depuis les époques les plus reculées, ces fonctions occultes de la respiration, mais qui gardent précieusement dans leurs temples ces vérités de la science occulte, ne les dévoilant que peu à peu à de rares initiés.

Nous donnerons enfin pour compléter notre œuvre de vulgarisation, un petit manuel de thérapeutique respiratoire, donnant le moyen de traiter les maladies par des pratiques méthodiques de respiration.

Nous insistons plus spécialement sur le traitement de la tuberculose pulmonaire qui peut être prévenue et guérie par des exercices respiratoires appropriés.

Nous avons fait tous nos efforts pour être aussi clairs que précis dans nos explications ; et nous avons multiplié les figures afin de pouvoir être parfaitement compris par tout le monde. Nous terminons enfin ce préambule en envoyant un salut fraternel à tous nos lecteurs.

LA SANTÉ

PAR

LA RESPIRATION

CHAPITRE I

ORGANE DE LA RESPIRATION
LEUR FONCTIONNEMENT

Les organes de la respiration sont les poumons et les voies respiratoires.

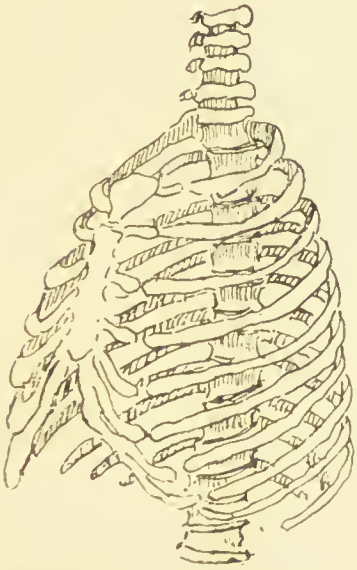


FIG. 1. — Squelette du thorax.

C'est dans les poumons que se passent les phénomènes physiques, chimiques et occultes de la respiration; les voies respiratoires ne sont que les canaux, que traverse l'air atmosphérique pour pénétrer dans les poumons et pour en sortir, quand il y a épuisé ses propriétés vitales.

Les poumons, au nombre de deux, sont renfermés dans la cavité thoracique (poitrine) formée par les côtes, recourbées en arceau, s'appuyant en arrière

sur la colonne vertébrale, et en avant sur le sternum. (V. Fig. 1.) Cette cavité, fermée en haut par le cou, est limitée en bas par un grand muscle mince et plat, qui la sépare de la cavité abdominale : le diaphragme. (Voir Fig. 2.)

Ce muscle joue un rôle très important dans l'acte de la respiration. En effet, il est en forme de voûte sur laquelle reposent les poumons. Quand il se contracte, la voûte

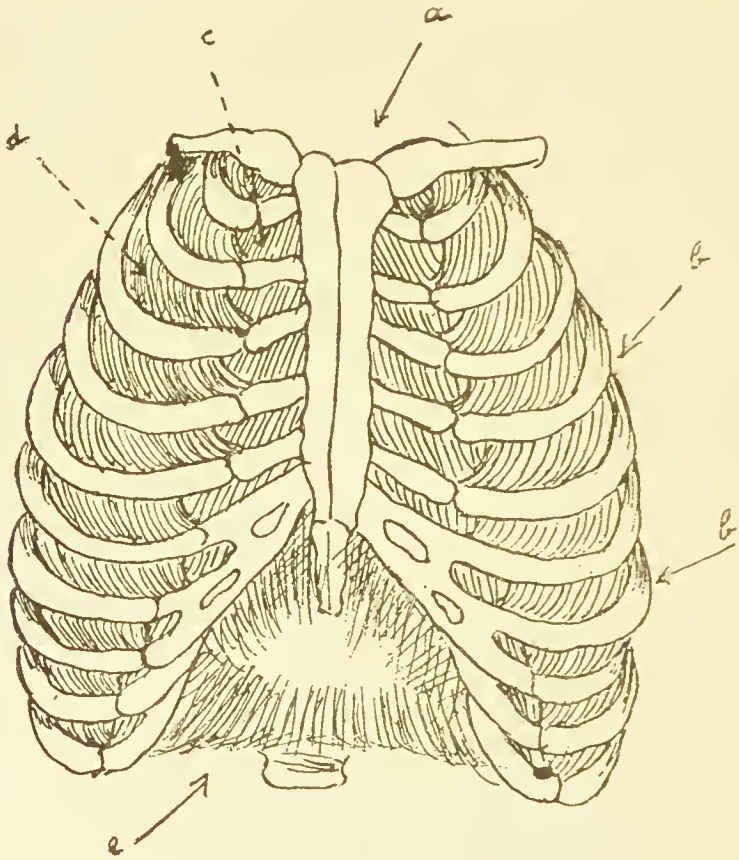
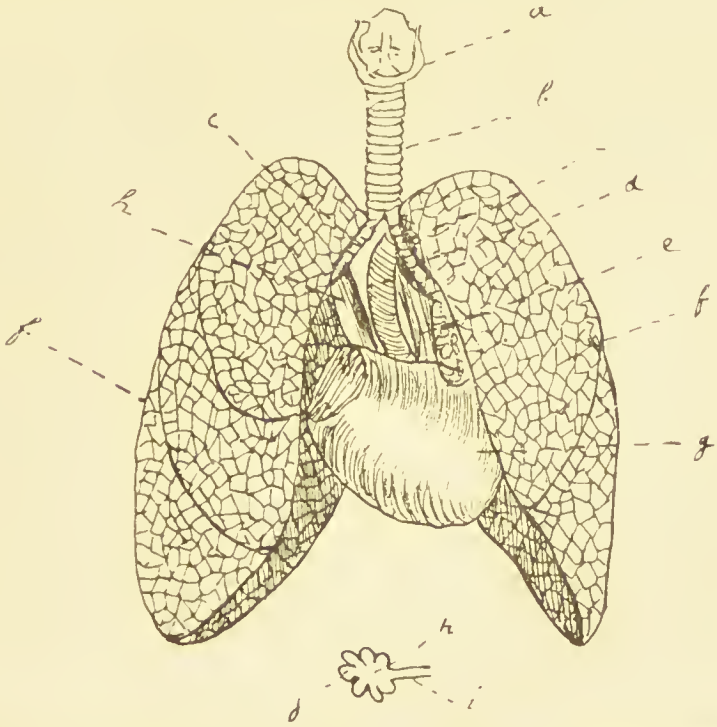


FIG. 2. — *a*, sternum. *b*, *b*, côtes ; *c*, muscles intercostaux internes : *d*, muscles intercostaux externes ; *e*, diaphragme.

s'abaisse, allonge les poumons dans le sens vertical et produit un vide dans la cage thoracique, d'où appel d'air dans les poumons.

Cet abaissement du diaphragme refoule les organes abdominaux en bas et en avant, phénomène très visible d'où est venue la dénomination de *respiration abdominale.*

Les côtes, au nombre de 12 de chaque côté, sont reliées entre elles par deux plans musculaires à fibres obliques, l'un en sens contraire de l'autre et tendant, l'extérieur, à redresser la courbure et augmenter ainsi l'amplitude de la cage thoracique ; l'intérieur, à rabaisser la courbure et diminuer la capacité de la poitrine. (*Voir Fig. 2.*) D'autres muscles, très volumineux, les pectoraux en avant, les muscles du dos en arrière, concourent puissamment à effectuer ce mouvement alternatif, qui fait entrer l'air dans les poumons et l'en chasse : c'est la *respiration thoracique.*



a, Larynx ; *b*, trachée artère ; *c*, *c*, les deux grosses bronches ; *d*, aorte: *e*, artère pulmonaire ; *f f*, poumons droit et gauche ; *g*, cœur ; *h*, veine cave supérieure.

En dessous : une alvéole pulmonaire. *i*, bronche capillaire ; *j*, culs-de-sac alvéoliens ou vésicules ; *k*, centre de l'alvéole.

Les poumons sont deux organes spongieux, qui occupent chacun un côté de la poitrine ; ils sont séparés par le cœur, les gros vaisseaux, les deux grosses bronches et la trachée. *(Voir Fig. 3.)*

Ils sont entourés par une membrane lisse en forme de sac : la plèvre, dont un feuillet est adhérent aux poumons et l'autre à la paroi thoracique. Les deux faces internes de la plèvre sont très lisses, elles secrètent une substance destinée à bien lubrifier les surfaces, et à faciliter ainsi les mouvements incessants des poumons.

Les poumons sont formés d'un tissu très élastique, contenant une quantité innombrable de petits sacs appelés *alvéoles pulmonaires (Voir Fig. 3),* dont la cavité est divisée en plusieurs *vésicules.*

Chaque alvéole communique avec une petite bronche (bronche capillaire) par laquelle l'air pénètre dans son intérieur, qui est tapissé par de nombreux vaisseaux sanguins, capillaires aussi, si petits que les corpuscules sanguins, qui les traversent, ne peuvent passer que un par un.

La réunion de plusieurs alvéoles forme un *lobule.* La réunion de ces lobules donne au poumon cet aspect marbré qui se voit sur la fig. 3.

Les poumons communiquent avec l'air extérieur au moyen des voies respiratoires. Ces organes sont : le *nez*, le *pharynx*, le *larynx*, la *trachée-artère* et les deux *grosses bronches,* qui se subdivisent à l'infini en bronches de plus en plus petites, jusqu'aux bronches capillaires, qui s'ouvrent, comme nous l'avons dit plus haut, dans les alvéoles pulmonaires.

Le *nez*, vous le savez, est placé au milieu de la figure, il est formé par la juxtaposition des deux narines. L'intérieur du nez est assez compliqué, de manière à multiplier les surfaces sur lesquelles l'air doit passer. Ces surfaces sont des muqueuses très humides, pour pouvoir retenir au passage toutes les impuretés de l'air. Ces muqueuses sont aussi très vasculaires, c'est-à-dire remplies de vaisseaux sanguins qui,

par la chaleur qu'ils développent, chauffent l'air qui se rend aux poumons. Ces anfractuosités du nez se divisent en fosses nasales antérieures et postérieures. Ces dernières communiquent avec le *Pharynx*, ou arrière-bouche, car il est séparé, de la bouche par le voile du palais et la luette.

Le *Larynx,* est l'organe de la voix : il fait communiquer le pharynx avec la trachée-artère.

La Trachée-artère est un gros tuyau formé par des anneaux cartilagineux. Elle se subdivise dans sa partie inférieure en deux tubes — les grosses bronches — un pour chaque poumon. *(Voir Fig. 3.)*

Nous avons déjà vu que les grosses bronches se subdivisent en bronches de plus en plus petites, dans l'épaisseur même des poumons, pour se terminer dans les alvéoles pulmonaires.

Rendons-nous bien compte maintenant de ce qui se passe pendant l'acte respiratoire, qui se fait en deux temps.

Premier temps : *Inspiration.*

Les muscles respiratoires dilatant la cage thoracique, un appel d'air est fait. Celui-ci pénètre dans les narines, traverse les fosses nasales antérieures et postérieures, où il se purifie et se réchauffe, puis le pharynx, le larynx, la trachée, les bronches et arrive enfin dans les alvéoles pulmonaires.

Deuxième temps : *Expiration.*

Par l'affaissement de la cage thoracique l'air est chassé des poumons et sort par le même chemin, mais en sens inverse.

Ce deuxième temps est souvent négligé, ou fait imparfaitement, parce qu'il paraît moins important que le premier. C'est un grand tort. L'expiration doit être aussi complête que possible, et cela pour deux raisons : la première est que si l'air vicié par la respiration n'est pas complètement chassé, l'inspiration suivante est incomplète aussi et l'hématose est insuffisante ; la seconde est que l'expiration complète entretient et facilite le jeu des mouvements respiratoires et en assure toute l'amplitude nécessaire.

Pourquoi l'air est-il continuellement et alternativement attiré dans les poumons, puis chassé ?

Pour le comprendre, nous devons expliquer sommairement comment se fait la circulation du sang dans le corps et dans les poumons.

La nature a bien fait les choses en plaçant le cœur si près des poumons, car ils sont étroitement liés par la fonction de circulation du sang. *(Voir Fig. 3.)*

Par son ventricule gauche, le cœur chasse un beau sang rouge vif dans les artères, qui le distribuent dans tous les tissus. Ce sang est chargé de propriétés nutritives et vitales, il en fournit à tous les tissus de l'économie, à travers les vaisseaux capillaires et il revient par le système veineux, dépouillé de ses propriétés nutritives et vitales; il est chargé au contraire de déchets de toutes sortes. Sa couleur est noirâtre ; il arrive dans le cœur droit, qui le chasse dans les poumons, où il va se distribuer dans les alvéoles pulmonaires.

Là, il se trouve en contact avec l'air extérieur pur, chargé d'oxygène. L'oxygène traverse facilement la fine membrane des capillaires et va se combiner avec l'hémoglobine du sang, et chasse l'acide carbonique dont il était saturé. Cet acide carbonique est éliminé avec l'air expiré.

Le sang, après avoir traversé le poumon, revient au cœur gauche, par la veine pulmonaire, tout rutilant d'un beau rouge, ayant, au contact de l'oxygène, retrouvé ses propriétés vitales, et de nouveau il est lancé dans les tissus du corps entier, pour y continuer incessamment sa mission régénératrice.

Supposons que la respiration soit incomplète ; qu'arrive-t-il ? Le sang ne trouve pas dans les poumons assez d'oxygène pour se revivifier, et il retourne dans la circulation générale, encore chargé d'une partie de son acide carbonique et autres déchets dont il n'a pu se débarrasser. Il a donc perdu une partie de sa vitalité, étant pauvre en oxygène,

et en plus il véhicule dans l'économie des produits délétères. Cet état se continuant, l'équilibre nutritif est détruit et la maladie se déclare.

Vous comprenez, maintenant, cher lecteur, que *respirer c'est vivre,* et que *bien respirer* c'est *bien se porter.*

La santé étant notre bien le plus précieux, vous apprendrez volontiers à bien respirer, pour la conserver, et vous serez étonné, autant que satisfait, du changement heureux qui se produira en vous et en peu de temps.

CHAPITRE II

RESPIRATION EXOTÉRIQUE

Admirons un instant ce merveilleux soufflet, que la nature a fabriqué avec un soin infini.

Toutes ses parties sont d'une finesse, d'une légèreté, d'une ténuité extrêmes, tout en étant d'une solidité et d'une endurance vraiment extraordinaires.

Ce soufflet est placé dans la poitrine, qui est pour lui tout à la fois une puissante armature et une enveloppe protectrice d'une épaisseur et d'une résistance très grandes.

Comment devons-nous nous servir de ce magnifique organe de vie ? Mais, me direz-vous, il fonctionne tout seul, automatiquement.

Oui, en effet, il fonctionne sans que nous ayons besoin de nous en préoccuper ; mais s'il fonctionne ainsi, sachons que nous pouvons aussi agir sur lui par la volonté. Nous pouvons, volontairement, dilater notre poitrine et y faire entrer plus d'air que dans les respirations habituelles. Nous augmentons ainsi la richesse du sang en oxygène et nous lui permettons de se débarrasser, d'une facon complète, de son acide carbonique et de ses autres déchets volatils.

Tout notre organisme profite immédiatement de cette pratique, puisque tous les tissus seront arrosés par un sang plus chargé de propriétés vitales, et le poumon lui-même est le premier à en profiter en tant qu'organe.

En effet, pendant une grande inspiration, toutes les

alvéoles pulmonaires sont déplissées, et l'air y pénètre en y apportant la vie ; tandis que, dans la respiration ordinaire, c'est à peine si l'air remplit un tiers du poumon, les deux tiers restent inactifs.

Ce sont surtout les parties supérieures, les *sommets*, qui reçoivent le moins d'air ; aussi la vie y est moins active et c'est toujours là que se développent les germes morbides qui ont pu y pénétrer.

Apprenons donc à respirer de manière que, plusieurs fois dans la journée, nos poumons se remplissent d'air d'une façon complète ; faisons ce que l'on pourrait appeler : *un repas d'air*.

Pendant les quelques minutes consacrées à cet exercice, nous activons le fonctionnement et la vitalité de l'appareil respiratoire, et nous détruisons les mauvais germes qui se cachaient sournoisement dans les petits coins ; nous enrichissons le sang de produits vivifiants et le débarrassons complètement des déchets qui l'encombraient.

Cette régénération du sang produit à son tour une régénération de tous les tissus de l'économie, qui, bien nourris et bien nettoyés, sont en état de santé parfaite.

La peau sera fraîche et souple, les muscles prendront plus de fermeté, l'estomac, l'intestin, le foie fonctionnant bien, les digestions ne seront plus troublées.

Respirez ! RESPIREZ !! RESPIREZ !!! Voilà le remède à bien des maux. Et ce remède est à la disposition de tous, pauvres et riches, il ne faut pas d'argent pour se le procurer ; il ne faut qu'un peu de *volonté* et de *persévérance*.

Sachez donc respirer comme il faut ; vous aurez alors, la véritable joie de vivre longtemps et en bonne santé !

Comment faut-il respirer ?

Nous avons vu, dans le chapitre précédent, qu'il y avait deux types de respiration bien tranchés : la respiration *thoracique* et la respiration *abdominale*.

Nous avons vu que le premier type était appelé *thoracique,* parce que le thorax seul entrait en jeu dans l'acte respiratoire. *(Voir Fig. 4.)* C'est d'après ce type que respirent en

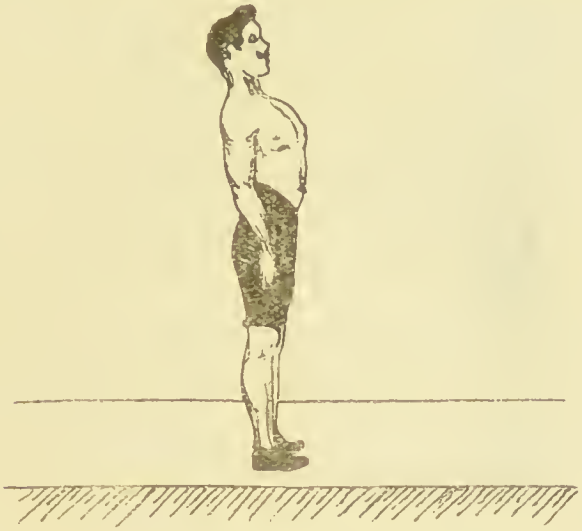


FIG. 4

général les femmes. Celles-ci, en effet, portant un corset qui comprime la taille et le ventre, ne peuvent dilater librement que le haut de la poitrine.

La respiration thoracique a ses partisans convaincu : ils prétendent avec raison, que ce mode de respiration permet à l'air de pénétrer dans les sommets des poumons et, de ce fait, est capable d'empêcher l'éclosion de la tuberculose.

Cela est parfaitement vrai ; mais on peut leur répondre que, par contre, la partie inférieure des poumons reste inactive.

Nous avons vu encore que le deuxième type était appelé *abdominal,* parce qu'il était produit par l'abaissement du diaphragme (1), lequel faisait saillir visiblement l'abdomen en avant. *(Voir Fig 5.)*

La respiration abdominale est généralement pratiquée par les hommes, sans doute parce qu'elle est plus facilement

(1) On dit aussi respiration diaphragmatique.

automatique, demandant moins d'effort quant l'abdomen est libre.

Les partisans de ce type respiratoire sont très nombreux et lui accordent une grande supériorité sur le type thoracique.

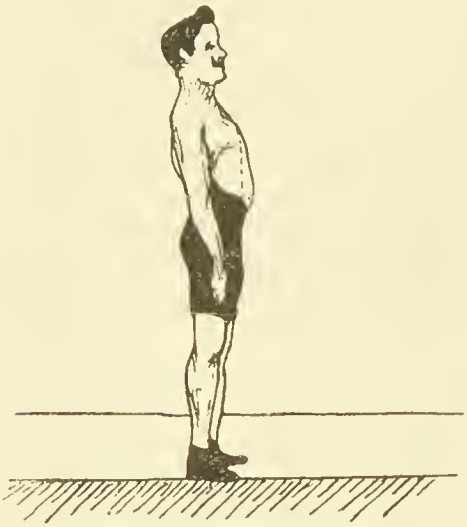


FIG. 5.

Mettons les deux partis d'accord, en disant que si les deux types respiratoires sont bons, ils sont tous les deux imparfaits, puisqu'ils sont incomplets.

Le véritable type de la respiration complète, cela saute aux yeux, maintenant, c'est la respiration *thoracique-abdominale*.

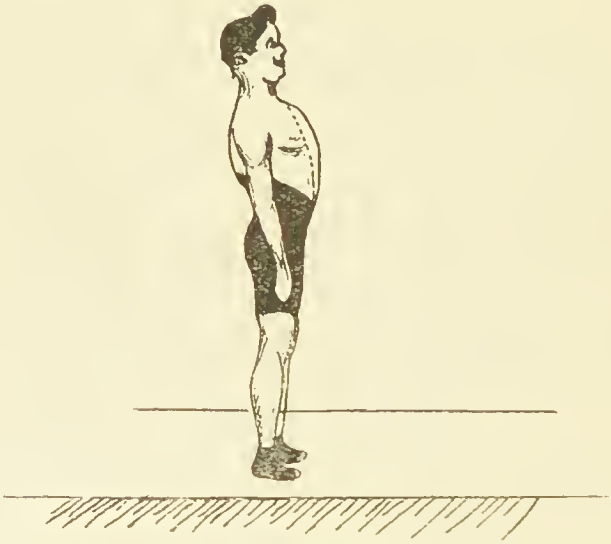


FIG. 6.

(Voir Fig. 6). C'était tellement simple, que personne ne pensait à cette combinaison si naturelle des deux types que nous appellerons la PLEINE RESPIRATION.

Comment doit-on faire la Pleine Respiration ?

Etant debout — dans la position militaire, — couché ou assis, le buste bien droit, commencer à respirer par le type abdominal ; une fois le maximum de saillie de l'abdomen obtenu, continuer l'inspiration en dilatant lentement et progressivement la poitrine, jusqu'à la limite de dilatation des côtes inférieures et supérieures. *(Voir Fig. 4, 5 et 6.)*

Il est bon, pour faciliter la dilatation de la partie supérieure du thorax, d'élever un peu les épaules vers la fin de l'inspiration.

Retenir l'air 4 à 5 secondes dans les poumons, puis l'expirer lentement par l'abaissement du thorax et l'affaissement de l'abdomen.

L'inspiration doit toujours se faire par les narines, la bouche fermée. L'expiration peut se faire par le nez ou par la bouche, indifféremment.

En respirant ainsi, d'après le procédé de la Pleine-Respiration, vous faîtes entrer dans vos poumons un volume d'air qui peut varier de 2 litres à 3 litres, soit 3.000 centimètres cubes. Plus tard, cette capacité sera même augmentée, et pourra atteindre 4 à 5 litres.

Le volume d'air inspiré dans une respiration ordinaire varie entre 400 et 600 cent. cubes. Je vous laisse juger de la différence, toute en faveur de la Pleine-Respiration.

Commencez donc tout de suite, mes chers lecteurs, à respirer ainsi que je viens de vous l'indiquer, et cela, quel que soit votre âge.

Enfants, adultes, vieillards, pratiquez la Pleine-Respiration : il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour BIEN FAIRE.

Mais ce n'est pas tout que de bien respirer ; encore faut-il respirer de l'air aussi pur que possible.

Aérez bien vos habitations, ouvrez vos fenêtres toutes grandes à l'air et à la lumière. En été, ne fermez pas vos fenêtres la nuit.

Après quelques semaines de pratique, vous ne craindrez plus les rhumes, et vous remarquerez que votre voix a changé ; elle est devenue à la fois plus forte et plus douce.

Les meilleurs moments pour pratiquer la Pleine-Respiration sont le matin, au saut du lit ; un peu avant les deux repas (il n'y a pas de meilleur apéritif), et le soir avant de se mettre au lit, — cela concilie le sommeil.

Pour les débutants, la position debout est préférable, et de plus il est bon de se placer le torse nu, ou couvert d'un maillot, devant une glace, pour bien se rendre compte des mouvements. Il est bien entendu qu'il est inutile de se déshabiller chaque fois, mais on peut pratiquer ainsi le matin en se levant, et le soir en se couchant.

Les personnes fatiguées ou malades pratiqueront la Pleine-Respiration, couchées sur le dos, bien à plat ; dans le lit, sans oreiller, sous la tête, si possible.

On peut encore faire l'exercice respiratoire, assis sur une chaise ou sur un fauteuil, en tenant la colonne vertébrale bien droite.

Pour le premier exercice, pratiquer 10 Pleines-Respirations consécutives, chaque fois.

Faire les inspirations toujours très lentement par les narines, la bouche fermée, retenir la respiration 4 à 5 secondes, et expirer l'air lentement par le nez ou par la bouche.

Il est assez difficile aux débutants de respirer *lentement* par le nez, presque tous font une aspiration brusque, bruyante, en pinçant les lèvres, ce qui fait faire une vilaine grimace.

Pour respirer bien normalement par le nez, figurez-vous que vous respirez le doux parfum d'une fleur, le nerf olfactif, qui est un excellent régulateur de la respiration, se chargera, à défaut de la volonté encore impuissante chez certains sujets, de faire effectuer une aspiration lente, douce, sans brusquerie et sans amener la contraction des muscles de la face.

Mais si la difficulté de la respiration par le nez, provient d'un coryza chronique, ou de la présence de polypes, ou de végétations adénoïdes, il est urgent, alors, de guérir ces maladies. Consulter pour cela les conseils que nous donnons aux articles où il est question du traitement de ces affections.

Répéter l'exercice au moins 4 fois par jour, aux moments indiqués plus haut, et chaque fois qu'on se trouve en promenade à la campagne, au bon air.

Ce premier exercice, qui est la base de tous les autres, doit être pratiqué à fond pendant un mois, de façon à ce qu'il se fasse presque automatiquement.

Il est bon de compter mentalement pendant les inspirations, et de faire en sorte que les expirations soient d'égale durée que les inspirations.

Ainsi, si vous avez compté jusqu'à 8, pendant l'inspiration, il faut que votre expiration se fasse pendant 8 temps.

Vous vous appliquerez peu à peu à augmenter le temps de vos inspirations, et cette façon de compter vous servira de point de repère pour noter vos progrès.

Voulez-vous une règle pour compter toujours de la même manière? Comptez d'après les battements de votre pouls, ou d'après le tic-tac d'une pendule.

Maintenant, travaillez, chers lecteurs; travaillez, par la pratique régulière de la Pleine-Respiration, à votre régénération physique et même morale ; l'une ne va pas sans l'autre.

Vous serez bientôt prêts alors, à entreprendre de nouveaux exercices très intéressants.

Mais ne cherchez pas à faire *trop vite* de très grandes inspirations, en forçant beaucoup. Vous éprouveriez de la fatigue, des vertiges, qui vous feraient perdre confiance. En effet, il ne faut pas abuser, même des bonnes choses.

Beaucoup de personnes nous ont écrit qu'au début de

leurs exercices elles éprouvaient des vertiges et des baillements.

Le vertige est dû à ce que le sang mieux oxygéné circule plus vite dans le cerveau, sous l'influence de la pleine respiration, et le baillement, à l'excitation du *plexus solaire*. Ces symptômes n'offrent aucun danger, mais quand ils se produisent, c'est une indication de modérer l'amplitude de la respiration.

CHAPITRE III

RESPIRATION CUTANÉE

On ne respire pas seulement par les poumons, on respire encore par un autre appareil presqu'aussi important : la peau.

C'est un fait assez généralement ignoré et cependant c'est une notion d'hygiène très importante, qu'il est nécessaire de faire connaître à tous, grands et petits.

Oui, la peau respire directement l'air atmosphérique et elle en absorbe d'autant plus qu'elle y reste exposée plus longtemps. Notre peau a soif d'air et de lumière, mais hélas, on ne lui en donne pas. La peau est percée de millions de petits trous, appelés pores, qui servent d'entrée à l'air et de sortie aux petits canaux extérieurs des glandes sudoripares. Ces petites glandes produisent la transpiration visible et celle invisible qu'on appelle évaporation. Une grande quantité de liquide s'échappe ainsi par la peau, consciemment ou non, et laisse à sa surface un dépôt de sels et de matières grasses. Cela encrasse la peau, sans compter le déchet de la couche épithéliale, qui se renouvelle constamment.

La peau a donc besoin d'être lavée à l'eau et au savon, sinon tous les jours, tout au moins une fois par semaine. Après le lavage une bonne friction avec un gant de crin ou un linge rude est très utile. Sans ces soins les pores se bouchent, le fonctionnement de la peau est très incomplet et il en résulte des maladies de peau très désagréables.

Pour démontrer l'importance des fonctions de la peau, voici l'expérience qui a été faite : on couvre d'un vernis imperméable la peau d'un animal ; bien que celui-ci puisse librement respirer par le nez, il meurt dans les 24 heures, par suite du non fonctionnement par la peau. C'est pour la même raison que les brûlures étendues de la peau sont presque toujours rapidement mortelles.

Soignez donc votre peau, lavez votre corps, du haut en bas, tous les jours faîtes vos exercices de respiration, au moins ceux du matin et du soir, le corps nu ou simplement vêtu d'un caleçon de bain. Vous vous intéresserez davantage ainsi à vos exercices, parce que vous verrez les contractions musculaires et les mouvements thoraciques. Pendant ce temps votre peau prendra un bain d'air et de lumière, qui vous sera très profitable.

Portez ensuite des vêtements amples et légers, à travers lesquels l'air puisse circuler librement.

En suivant ces conseils, vous sentirez votre peau vivre et vous en éprouverez une sensation de bien-être très agréable.

Les bains de sudation, bains turcs ou russes, sont excellents aussi pour déterger la peau, désobstruer tous les pores, faciliter la chûte des cellules épidermiques mortes, ce que le lavage à l'eau et au savon ne fait qu'imparfaitement.

Ces bains constituent en même temps un moyen thérapeutique très puissant dans une foule de maladies. La transpiration entraîne, en effet, avec elle toutes les toxines et autres produits d'intoxication microbienne ou d'auto-intoxicaton par suite de mauvaise assimilation des aliments. En un mot, elle débarrasse le sang et les tissus d'une foule de produits délétères et nuisibles à la santé, produits solides et liquides, qui ne peuvent s'éliminer par les poumons, n'étant pas volatils, ni par les intestins, parce qu'ils se trouvent dans le sang ou la profondeur des tissus. C'est par la peau seulement que cette élimination peut se faire, et la sudation méthodique en est le meilleur agent.

Mais le bain turc n'existe que dans quelques grands centres et il est toujours très cher. Il faudrait que son usage puisse se généraliser parmi nous, comme parmi les peuples orientaux.

En attendant que le fait se produise, nous désirons faire connaître à nos lecteurs un appareil qui permet de prendre un bain turc *chez soi,* avec la plus grande facilité, sans encombrement et en évitant la promiscuité et l'air surchauffé et vicié des bains publics.

Le « Bain Thermal pliant XXe siècle » offre tous les avantages de commodité de solidité et d'économie désirables.

Chaque famille tant soit peu soucieuse de la santé de ses membres, devrait posséder cet appareil dont les services sont si grands et le prix relativement si petit.

Le luxe de la santé doit passer avant celui de la toilette, et on peut bien lui consentir un petit sacrifice, dont on n'aura du reste qu'à se féliciter par la suite.

Pour les conditions d'envoi, voir l'annonce illustrée à la fin du volume.

CHAPITRE IV

FAUT-IL DORMIR LA FENÊTRE OUVERTE ?

Nous ne résistons pas au désir de mettre sous les yeux de nos lecteurs cette étude, toute d'actualité, traitée magistralement par M. le Dr Delpierre, dans la *Réforme Alimentaire* (1).

« Cette importante question d'hygiène a été interprétée de plusieurs façons. Certains adversaires prétendent que cette habitude est nuisible, parce qu'elle expose à divers accidents parmi lesquels surtout le refroidissement avec ses conséquences : la bronchite, le rhumatisme. D'autres, moins exclusifs, limitent cette mesure à certains cas pathologiques. Les partisans de la méthode déclarent, au contraire, que c'est une condition indispensable à la santé, et conseillent d'ouvrir les fenêtres la nuit. Ils le prescrivent indistinctement aux personnes bien portantes comme aux malades.

« N'est-il pas étonnant de constater que les hygiénistes attachent généralement une plus grande importance à la pureté de l'eau potable qu'aux qualités de l'air que nous respirons? Et pourtant nous absorbons bien peu d'eau comparativement à notre consommation d'air. Il est possible que les principes nuisibles de l'eau soient détruits par la cuisson ou par les sucs digestifs. Nous pouvons au besoin remplacer l'eau par d'autres liquides ou nous abstenir de

(1) Organe de la Société Végétarienne de France, 53, rue de Vaugirard, Paris.

boire celle qui est douteuse, tandis que nous sommes obligés d'aspirer l'air qui nous entoure, non pas pendant quelques heures seulement, mais à tous les instants de notre vie. Il est donc nécessaire que nous agissions vis-à-vis de l'air, comme nous le faisons à l'égard de l'eau ou envers les autres élements de vie. Nous allons tâcher de mettre en lumière et d'examiner sous toutes ses faces cette importante question d'hygiène.

*
* *

« Tous les êtres vivants ont besoin pour vivre d'être en contact direct avec l'air atmosphérique. L'homme comme les aminaux, comme les plantes, est soumis à cette loi. La plante, privée d'air, s'étiole ; l'animal placé sous une cloche pneumatique, meurt avant même que l'air atmosphérique ait totalement disparu ; l'homme qui se trouve dans un espace confiné où l'air ne se renouvelle pas ou d'une manière insuffisante, présente bientôt des accidents graves, qui le conduisent fatalement à la mort. L'air est donc un des agents indispensables à la vie. Il est un aliment comme les substances solides et liquides qui servent à notre alimentation.

« Mais l'air si indispensable à la vie des individus, doit réunir certaines conditions essentielles : il doit être frais et pur. Les altérations que l'air peut subir dépendent surtout de certaines variations dans sa composition. Car l'air n'est pas un corps simple, comme on l'a cru dans toute l'antiquité, mais un mélange de deux gaz : l'oxygène et l'azote, dans des proportions déterminées.

« Outre ces deux éléments essentiels, Lavoisier, à qui nous devons l'analyse de l'air, démontra que celui-ci renferme toujours de l'acide carbonique, en proportion plus forte la nuit et au voisinage des habitations ; une certaine quantité de vapeur d'eau, qui varie selon la température ; quelques traces de différents gaz, et une infinité de poussières organiques et minérales.

« Telle est la composition de l'air atmosphérique, considéré frais et pur, que l'homme aspire à chaque mouvement respiratoire. Tel est en réalité l'air que nous devrions introduire dans nos poumons à tous les instants de notre vie.

Malheureusement il n'en n'est pas ainsi, car l'homme, en général, pendant une grande partie de son existence alimente ses alvéoles pulmonaires d'un air vicié. Pendant le jour, il respire de l'air relativement pur ; il n'en est plus de même la nuit. Ce n'est pas que l'air atmosphérique soit plus altéré pendant la nuit que pendant le jour ; mais l'air des chambres à coucher est toujours vicié par différents facteurs, dont le principal est la présence même de l'homme.

« Si l'appartement n'a pas un cubage convenable, si le renouvellement de l'air est insuffisant, il se produit fatalement au bout d'un certain temps des différences très sensibles entre l'air intérieur et l'air extérieur. Ces altérations de l'air intérieur ont pour principale cause la respiration humaine. Si l'on compare l'air expiré avec l'air inspiré, c'est-à-dire avec l'air ambiant, supposé frais et pur, on trouve des différences importantes.

« Depuis longtemps, on savait que l'air qui sort des poumons n'a plus les mêmes propriétés que l'air inspiré. On avait observé que les individus, réunis en grand nombre dans un appartement confiné, y respiraient difficilement, que leur face devenait violette et que des indispositions plus ou moins graves en étaient la conséquence.

« La véritable cause de ces troubles vitaux n'a été révélée et démontrée que vers le dix-huitième siècle par les travaux de l'illustre victime de la révolution française, de Lavoisier, qui nous a fait connaître les transformations chimiques que l'air atmosphérique subit par la respiration pulmonaire.

« L'histoire nous donne un exemple frappant de la toxicité d'un air non renouvelé. Pendant la guerre de l'Inde du XVIIIe siècle, des soldats anglais furent faits prisonniers par

l'ennemi et enfermés dans une prison étroite, n'ayant pour le renouvellement de l'air, qu'une misérable lucarne ridiculement petite. Le lendemain matin on découvrit avec horreur que la plupart avait succombé. Une seule nuit passée dans un espace trop exigu, où l'aération était insuffisante, avait suffi pour terrasser des hommes vigoureux, comme le sont généralement les soldats. Et ce qui était le plus extraordinaire, c'est que ceux-mêmes qui étaient sortis vivants du milieu confiné et qui avaient échappé à l'asphyxie, succombèrent à des accident éloignés, à de véritables infections du sang. Celui-ci avait été en contact direct avec un air vicié, chargé d'acide carbonique et de vapeur d'eau, privé de son oxygène, le rénovateur du sang par excellence. La viciation de l'air était due surtout à la respiration humaine, car l'air expiré n'ayant plus la même composition que l'air inspiré, il arrive un moment où il est impropre à la respiration, par conséquent à la vie. D'abord, l'air expiré n'a plus la même température, car une fois entré dans les poumons il se met en équilibre de température et sort en présentant celle du corps, quel que soit l'état de l'atmosphère. C'est ainsi que, si nous approchons de la bouche une glace, une vapeur s'y dépose ; dans les chambres où nous dormons en hiver, ces vapeurs se fixent aux vitres des fenêtres, s'y condensent, se gèlent, ce qui n'a pas lieu dans les chambres non habitées. Cette congélation est due à la vapeur d'eau que l'air expiré contient et qui est d'autant plus abondante que l'air atmosphérique est sec et que la respiration est plus fréquente.

« Outre le changement de température et l'addition de vapeur d'eau, l'air a subi d'autres modifications non moins importantes, car la quantité d'oxygène a diminué et la quantité d'azote s'est accrue légèrement ; l'acide carbonique a subi une augmentatation qui, toutefois, n'est pas en rapport avec la diminution d'oxygène ; enfin, la masse gazeuse s'est réduite un peu et les matières organiques deviennent plus manifestes.

« L'atmosphère qui forme pour les êtres vivants un réceptacle commun où ils exhalent et puisent des gaz, se trouve donc constamment altérée par la respiration des hommes. Pourtant, ce n'est pas là l'unique cause de la viciation de l'atmosphère. D'autres y contribuent : la respiration des animaux, la respiration diurne et nocturne des plantes, la combustion des forges, des lumières, les fermentations et mille causes accidentelles. Cette viciation de l'air atmosphérique libre n'a pas grande importance au point de vue de l'hygiène, car par un antagonisme continuel, la propriété chlorophylienne des plantes, produite par la radiation solaire, purifie sans relâche l'air atmosphérique, décompose l'acide carbonique, apportant ainsi un remède souverain à l'altération la plus immédiatement menaçante pour la vie, tandis que l'oxygène nous revient et nous apporte ce dont a besoin notre respiration.

« L'air libre, c'est-à-dire celui qui est toujours en mouvement, peut donc être considéré comme étant toujours frais et pur, puisque les altérations produites sont immédiatement réparées.

« Si la viciation de l'air tire toute son importance de la diminution d'oxygène et de l'augmentation de l'acide carbonique, la fonction chlorophylienne des plantes remet l'équilibre en rendant à l'air son oxygène perdu et en enlevant la quantité d'acide carbonique en excès.

« Mais si cet échange s'opère d'une façon constante et imperceptible au grand air qui nous environne, il n'en est pas de même dans nos habitations. L'atmosphère externe est toujours en mouvement, ce qui entretient sa pureté ; l'air de nos appartements est aussi agité, quoique paraissant immobile, par le mouvement et le déplacement des habitants, imprimant à l'air des changements de position plus ou moins étendus. Cependant au bout d'un temps souvent très court, l'air de nos habitations subit des modifications importantes. Pendant la journée, quand l'appartement a un cubage

convenable, quand la ventilation peut se faire d'une façon satisfaisante, ces modifications dans la composition de l'air ne peuvent amener aucun danger pour la santé ou la vie des individus; car l'homme, à moins de rares exceptions, va et vient pendant la journée, met en mouvement de grandes quantités d'air frais et, par là, trouve suffisamment d'air pur pour subvenir aux besoins de la respiration. Mais la nuit il est enfermé dans un appartement souvent hermétiquement clos et cela pendant de longues heures. C'est ici le point capital de la question.

« L'homme respire donc en général pendant le jour un air frais et pur, et pendant la nuit, c'est-à-dire pendant la moitié de son existence, un air vicié. Il est donc exposé pendant la moitié de sa vie, aux effets nuisibles, parfois toxiques d'un air impur. Il faut y chercher remède.

« L'hygiène a fait faire, pendant ces dernières années, des progrès sensibles à la question de l'habitation. L'heureuse initiative de certaines sociétés qui procurent aux déshérités de la fortune les fonds nécessaires pour se bâtir des appartements suivant les lois de l'hygiène, y a contribué pour une large part. Pourtant quand on envisage la question de près, on trouve qu'il reste beaucoup à faire pour satisfaire les exigences de l'hygiène. Et s'il est incontestable que l'habitation moderne a beaucoup gagné en ce sens, il est cependant regrettable de constater toujours la même indifférence dans le choix et l'arrangement de l'appartement réservé à la chambre à coucher. Pour le riche, qui possède des chambres spacieuses, bien construites et bien aérées, la question qui nous occupe n'a pas la même importance. Cependant, on pourrait lui reprocher le luxe inutile et nuisible que l'on rencontre généralement dans ses appartements. Partout on ne voit que tapis pleins, carpettes, rideaux, tentures, chaises longues, fauteuils, etc., etc., toutes causes capables d'altérer l'air intérieur, d'abord en y prenant sa place et ensuite comme étant des nids de poussières et de microbes, qui vicient

l'atmosphère au moindre courant d'air. Ajoutons à cela, la porte et les fenêtres bien closes la nuit et nous trouvons toutes les causes nécessaires à la viciation de l'air.

« Quant à l'ouvrier, il se réserve le jour, la pièce la plus large, la mieux aérée, tandis que pour passer la nuit il se blottit dans une chambrette, trop basse, trop étroite, munie d'une lucarne ridiculemeut petite. Que de fois ne voit-on pas ici plusieurs lits adossés ou rangés les uns près des autres, laissant à peine un petit sentier qui permette la circulation des habitants. Outre ces lits toujours trop nombreux, on y rencontre chaque fois des meubles en tous genres qui ne font que voler traîtreusement une partie de l'atmosphère déjà si réduite. Il est évident que l'air que vont respirer ces malheureux sera profondément vicié au bout de quelques instants et il le sera en proportion du cubage de ventilation et du nombre d'habitants. Voilà ce qui explique suffisamment ces céphalalgies rebelles, ces malaises persistants, ces accès d'asthmes, etc.

« Que de fois nous voyons des malades se plaindre d'indispositions plus ou moins graves survenant chaque matin au réveil et se dissipant pendant la journée. Bien souvent on nous demande pourquoi on a la peau pâle et flasque, pourquoi on a perdu l'appétit, pourquoi on a constamment des troubles digestifs et pourquoi la nutrition est languissante! Nous pourrions répondre bien souvent en indiquant comme cause la mauvaise aération des appartements qu'ils habitent et l'influence déprimante de l'air vicié.

« Le médecin qui fait une visite de nuit, même dans les intérieurs les plus aisés, peut constater combien l'air des chambres à coucher est vicié. Il faut quelquefois un véritable effort de volonté pour supporter cette atmosphère malsaine, nauséabonde, chaude et fade. Tout le monde d'ailleurs peut s'en convaincre; il suffit le matin de rentrer dans sa chambre après en être sorti quelques instants, en ayant soin naturellement de maintenir portes et fenêtres closes. On se demande

alors comment il est possible d'avoir passé toute une nuit dans une atmosphère aussi repoussante. C'est là pourtant un fait coutumier presque général. Mais quelle est la véritable cause des accidents produits par cet air vicié ? La diminution d'oxygène, l'augmentation de l'acide carbonique et de la vapeur d'eau agissent évidemment d'une manière très sensible dans la production de ces accidents. Ce n'est pas tout. Quand nous entrons dans une chambre à coucher qui n'a pas été aérée, ou dans un appartement où il y a trop de monde, l'impression produite sur nos sens nous indique qu'il ne s'agit pas seulement d'acide carbonique. Il y a une autre cause : le dégagement, des poumons et de la peau, de matières organiques volatiles qui se mêlent à l'air. Ce qui le prouve, c'est qu'en calcinant des gouttes d'eau qui se trouvent sur les murailles, il se propage une odeur de cornes des plus désagréables.

« L'homme se produit à lui-même de véritables alcaloïdes, sources de maladies.

« Ces alcaloïdes se répandent dans l'atmosphère et forment des agents toxiques à qui est due surtout l'action malfaisante de l'air confiné. Si l'on injecte à une souris quelques gouttes de l'eau qui souille les murs d'un appartement où ont séjourné un grand nombre de personnes, l'animal présente bientôt les signes d'une intoxication rapide qui le conduit irrémédiablement à la mort.

« Mais si l'air des chambres à coucher est ainsi constamment vicié, n'y-a-t'il pas lieu de remédier à cet état de choses?

« Pour empêcher l'air de ces chambres de se vicier, il faut avant tout avoir des appartements d'un cubage suffisant et d'une aération sûre et régulière.

« L'aération la plus simple, la plus facile et la plus certaine, c'est, à n'en pas douter, d'ouvrir la fenêtre. L'air des chambres se renouvelle toujours en partie; il se produit une ventilation naturelle par les portes, les fenêtres, le mur et le foyer. Mais cette ventilation est incapable de renouveler

complètement l'air d'un endroit clos et habité. Il arrive donc inévitablement que le courant d'air étant impuissant, l'atmosphère se vicie et devient impropre à la vie. La meilleure façon d'avoir toujours un air frais et pur, c'est donc d'ouvrir la fenêtre. Mais il faut suivre certaines règles importantes pour ne pas s'exposer à des mécomptes.

1) D'abord une des principales conditions, c'est l'exposition des chambres à coucher au sud-est et au sud.

2) Il faudrait s'y habituer dès l'enfance. L'enfant a besoin énormément d'air à cause du développement intensif des organes. Et pourtant c'est bien lui qui en a le moins généralement, les parents craignant toujours de les exposer au refroidissement. L'enfant qui va beaucoup à l'air, supporte l'air, même froid, avec une résistance surprenante. A la campagne on voit bien souvent des enfants exposés à des froids rigoureux, au point d'en avoir la peau bleuie, et pourtant ces enfants sont moins exposés aux maladies que ceux des partisans du calfeutrage. Ces enfants sont habitués au grand air et ont par là une résistance active beaucoup plus forte que les autres. Il faut habituer les enfants à dormir dans des chambres parfaitement aérées ; mais, naturellement, il est nécessaire de commencer petit à petit, c'est-à-dire d'ouvrir la fenêtre partiellement d'abord, pour arriver finalement à la laisser grande ouverte.

3) Il est prudent également de commencer pendant la saison chaude. On arrive ainsi à supporter cette coutume en hiver aussi bien qu'en été.

4) Une précaution nécessaire au début est de se couvrir davantage, car il arrive parfois qu'un abaissement de température imprévu vous réveille et il est bon d'avoir à sa portée une couverture supplémentaire qui remédiera sur le champ à cet inconvénient du début.

5) Il faut aussi veiller à ce que l'air froid n'arrive pas directement sur le dormeur. Quand le froid est trop intense et que la fenêtre est située trop près du lit, il est à conseiller

d'interposer entre soi et l'air un rideau, une tenture ou un paravent.

6) En hiver, quand le froid est glacial et humide, il faut encore entr'ouvrir, mais prendre la précaution d'allumer du feu dans la chambre et de se couvrir soigneusement.

7) Un point capital : le lit ne peut jamais se trouver entre une fenêtre ouverte et une porte ou un foyer insuffisamment clos. Car il est de toute évidence qu'il pourrait exister un courant d'air.

8) En cas de maladie, il est préférable d'ouvrir la fenêtre d'une chambre voisine.

9) Pour éviter les mouches ou autres insectes capables de troubler le sommeil, il suffit de voiler l'entr'ouverture par une étoffe légère ou toile métallique.

« Quand on suit régulièrement ces quelques préceptes, l'habitude des fenêtres ouvertes ne peut donner que de bons résultats. La principale objection formulée contre cette mesure hygiénique a toujours été le refroidissement. Cependant en prenant toutes les précautions décrites plus haut, n'est-il pas logique de dire que les dangers de refroidissement ont disparu ?

« Les temps humides et les brouillards pourraient être une contre-indication à cette coutume, mais il est facile d'y remédier en faisant un peu de feu dans la chambre, ainsi toute trace d'humidité disparaîtra aisément. C'est donc une habitude excellente, recommandable à tout le monde: à l'enfant pour lui donner tout l'oxygène nécessaire au développement intensif de ses organes : à l'adulte pour maintenir en équilibre tous les échanges nutritifs, les grands facteurs de la bonne santé ; au vieillard pour vivifier son sang et alimenter ses poumons sclérosés.

« Mais cette habitude, tant recommandable pour les bien portants, devient un besoin impérieux pour certains malades. Un grand nombre de candidats à la tuberculose résistent à l'infection qui les menace, grâce surtout à l'air qui les fortifie

et la nuit et le jour. Les tuberculeux chroniques voient s'améliorer rapidement les symptônes les plus alarmants, grâce aussi aux bons effets de cette méthode et si elle ne leur procure pas souvent la guérison, du moins elle les soulage toujours.

« Enfin, dans tous les états morbides en général, l'homme a besoin d'un supplément d'air pur pour vivifier son sang, notre meilleur défenseur contre les infections de tous genres.

L'air est donc notre principal élément de vie. Nous devons faire tous nos efforts pour que, jour et nuit, à tous les instants de notre existence, celui que nous respirons soit pur et frais. C'est pourquoi nous devrions répéter encore et toujours ces quelques mots célèbres de Blanchard :

« De l'air, de l'air et encore de l'air. »

Les commentaires sont inutiles ; qu'il nous suffise de constater que notre confrère est d'accord avec nous sur l'importance de la respiration, puisqu'il conclut en disant : *L'air est donc notre principal élément de vie.*

CHAPITRE V

LES ÉCOLES DE PLEIN AIR

Les bienfaits de la respiration au grand air sont maintenant incontestés. Depuis de nombreuses années des faits innombrables se sont multipliés, pour prouver que l'air, autrefois considéré comme un grand ennemi, était bien au contraire, non seulement notre grand ami, mais encore *l'élément essentiel de notre vie.*

Avant toutes choses, en effet, il faut à l'homme comme aux animaux et aux végétaux, de l'air pur, pour vivre en bonne santé. C'est une condition «sine qua non». L'air est une nourriture essentielle à notre corps, qui a besoin d'en absorber plusieurs fois par minute, sans aucun arrêt. Cette absorption d'air s'appelle *la respiration.* Elle se fait au moyen de la poitrine qui se dilate pour faire pénétrer l'air dans les poumons et qui se contracte pour l'en chasser. Pendant ce court instant l'air donne au sang son oxygène et le sang lui rend de l'acide carbonique, gaz irrespirable et asphyxiant.

Mais on s'est aperçu, bien tard, que la respiration se faisait mal, parce que la fonction n'était nullement surveillée et laissée au hasard de son automatisme. On a vu que de terribles maladies se déclaraient dans les poumons, où l'air n'entrait pas en quantité ni en qualité suffisantes. Il a fallu vingt siècles pour faire cette découverte si simple ; mais enfin maintenant qu'elle est faite et proclamée «urbi et orbi»,

de tous côtés on a compris qu'il faut commencer par le commencement, c'est-à-dire, *apprendre à respirer aux enfants*. Naturellement c'est à l'école que cette éducation respiratoire, pratique d'abord, théorique ensuite, doit être faite. Mais les écoles sont encore pour la plupart, des endroits où l'on respire fort mal. Dans des salles, à plafond bas, se trouvent entassés des enfants en grand nombre ; le cube d'air nécessaire à la respiration de ce petit peuple est absolument insuffisant, surtout en hiver où les portes et fenêtres sont closes, et les enfants en souffrent. Dans les écoles nouvelles l'air et la lumière circulent mieux dans les salles, mais on a pensé faire mieux en créant *les écoles de plein air*. Cette nouvelle école serait surtout, pour le début, destinée aux enfants délicats. Là, dans la vie au grand air, l'enfant, tout en s'instruisant par l'observation directe des leçons de choses, fait de la gymnastique respiratoire en plein air et sa santé générale s'améliore rapidement, ainsi que *son caractère*.

Organisation. — L'organisation d'une école de plein air est des plus simple. On choisit un terrain, autant que possible, partie en prairie, partie boisé, à proximité d'une ligne de trams ou de chemin de fer, pour que les enfants puissent y être amenés facilement. Sur ce terrain seraient construits : une maison d'habitation pour l'instituteur et deux hangars, l'un découvert et l'autre muni d'une toiture vitrée ; les hangars pourraient être formés par quatre piliers soutenant des tringles sur lesquelles glisseraient des anneaux portant de grands panneaux de toile à voile formant des murs mobiles que l'on peut tendre contre le vent. Dans l'enceinte se trouveraient bancs et tables pour les classes et pour les repas. Par les temps pluvieux, ce matériel serait transporté sous le hangar couvert.

Les enfants à leur arrivée, recevraient du pain et du lait, et auraient quatre classes de 30 minutes, suivies de récréa-

tions. A midi, repas : potage, légumes et fruits. Après le repas, repos, puis jeux divers et promenades ou excursions instructives. A 6 heures, dernier repas, puis retour des enfants chez eux.

M. Georges Rouma a publié sous le titre de « L'école en Forêt », chez Lamberty à Bruxelles, une étude très intéressante sur le mouvement qui a déterminé un peu partout la création d'écoles en plein air. Elle sera utile à consulter pour ceux qui voudraient s'intéresser spécialement à la question.

Résultats. — Ceux-ci sont merveilleux. La santé générale des enfants s'améliore rapidement, l'augmentation moyenne du poids, est de 2.300 k. après 6 mois, à Mulhausen et de 3.800 k. après 8 mois à Charlottenbourg et une augmentation du périmètre thoracique de 2 à 5 centimètres.

Nous laissons la parole à M. Marc Guernet qui raconte les résultats obtenus dans l'école d'Abbey-Wood, pendant l'été de 1907.

« Le service médical fut assuré par le Dr Sears. Ce dernier examina tous les enfants en détail et dressa des fiches à leur entrée. Ils furent pesés et mesurés ; l'hémoglobine du sang fut dosée. Des maîtres et des maîtresses comprenant l'hygiène furent chargés des enfants. Il va sans dire que cette mesure était aussi bonne pour les professeurs que pour les élèves. Les études et les travaux scolaires durèrent 3 3/4 heures par jour. Ils consistaient surtout en leçons de choses ; il fut adjoint l'instruction religieuse, des jeux et de la gymnastique. Une mesure excellente fut l'obligation de deux heures de repos tous les jours, entre 1 h. et 3 h. de l'après-midi.

Comme les enfants étaient au nombre de cent, on acheta cent fauteuils pliants et cent couvertures. Chaque enfant fut pourvu d'un manteau pour les jours pluvieux. Les maîtres et les maîtresses furent pourvus de tentes de campement.

Ces tentes furent louées par le ministre de la guerre.

Les enfants furent nourris ainsi :

Repas du matin : bouillie d'avoine et mélasse.

Dîner : un plat de viande, pommes de terre, légumes verts, fruits.

Goûter : biscuits et fruits.

Souper : Thé au lait et pain.

Inutile de dire que les frais ne sont pas considérables. L'expérience a été faite pendant l'été froid et humide de 1907, et néanmoins les résultats ont été excellents. Les enfants augmentèrent tous de poids dans la proportion de 7 à 8 °/₀, l'hémoglobine du sang atteignit son taux presque normal chez ceux qui étaient anémiques. Les enfants se colorèrent. les affaissés se tinrent plus droits, les plus endormis devinrent animés, gais, vifs, éveillés, et enfin ce qui était beaucoup plus intéressant encore, l'intellectualité des enfants augmenta, le travail cérébral fut rendu plus facile. Cela prouve donc que les progrès du travail scolaire sont proportionnés à l'amélioration physique. La voix des petits sujets est plus volumineuse, plus vibrante, la vue chez un grand nombre d'entre eux s'est améliorée ; ceux qui n'étaient pas capables de supporter le plus petit rayon lumineux pouvaient se passer de leurs lunettes jaunes ou fumées sans dommage aucun.

L'appétit était excellent, le sommeil était parfait, les enfants insubordonnés, nerveux, irritables devinrent dociles et enfin — chose anormale chez les écoliers — les élèves aimaient leur école. Quoique l'heure d'arrivée fut 9 heures, beaucoup arrivaient pour jouer dès 7 heures du matin et ne partaient le soir qu'à la dernière heure. Les professeurs eurent sur leur esprit une heureuse influence, en les éveillant aux perceptions des beautés de la nature.

La culture esthétique est, en effet, très négligée dans nos écoles. Les notions artistiques leur sont pourtant plus utiles

que les éléments littéraires, auxquels ils sont souvent réfractaires.

L'idée générale de l'enseignement fut orientée du côté pratique. L'étude de l'histoire naturelle devint une réalité à l'aide de leçons de choses. Un cuisinier tomba malade, les enfants se chargèrent de la besogne. Tout le travail de lessivage — nappes et serviettes de table — fut aussi fait par les enfants.

Une équipe de foot-ball organisée par le concierge eut beaucoup de succès.

L'école de plein air est le complément obligé des écoles des grandes villes bien comprise, elle n'est pas dispendieuse. Le facteur le plus important est le choix des maîtres. Comme ceux-ci se recrutent en général parmi des personnes intelligentes et soucieuses du progrès, ils s'adapteront très facilement à cette nouvelle conception de l'éducation et les résultats seront aussi bons pour eux-mêmes que pour leurs élèves.»

En France, nous ne sommes pas en retard. Nous possédons, en effet, des écoles de plein air à Lyon, au Havre, et à Nîmes. Voici quelques lignes du rapport du Dr Vigne sur l'Ecole Municipale Lyonnaise de plein air :

«Il nous faudrait exposer encore les nombreuses transformations qui s'opèrent invariablement dans l'état général de nos jeunes pensionnaires, transformations si saisissantes qu'elles ne manquent pas de frapper toutes les personnes auxquelles il est donné de voir les enfants à quelques semaines d'intervalle. Peu à peu, les joues émaciées, blafardes, se colorent, les jambes et les bras grêles, s'arrondissent, les muscles amollis et flasques s'affermissent, un sang plus abondant et comme régénéré vient alimenter les tissus. Les apparences de la santé reparaissent sur tous ces visages naguère pâlots et pitoyables ; la gaîté s'avive, la vie devient plus exubérante. Et il conclut : Nous croyons fermement à

la nécessité d'instituer sans tarder, à proximité de toutes les grandes agglomérations urbaines, ces précieuses institutions médico-pédagogiques où, sans rien distraire au temps déjà trop court consacré à leur éducation intellectuelle, les jeunes générations des classes peu fortunées, débilitées par les conditions pernicieuses de l'existence habituelle, puissent venir à temps se régénérer, aux frais d'une collectivité prévoyante. »

Il est à désirer, en effet, par l'exemple donné par les villes citées plus haut, soit suivi par beaucoup d'autres. Les sacrifices pécuniaires nécessaires seront vite compensés par l'arrivée dans la vie sociale de garçons solides de corps et d'esprit énergique, représentant une somme considérable en travail utile.

On obtiendra ainsi l'amélioration des nouvelles générations qui aboutira finalement à la régénération complète de la race entière. C'est créer une Nation forte et puissante, fière d'être gardée, et mise en valeur par une jeunesse robuste, vaillante, ne craignant rien, et surtout pas les microbes.

Au moment de mettre sous presse, nous apprenons avec le plus grand plaisir qu'une Ecole de Plein Air va être créée à Nice. Les plans et devis dressés par M. Gaillandre, architecte de la Ville sont prêts à être présentés à l'approbation du Conseil Municipal et dans trois mois l'Ecole pourrait être prête à fonctionner.

L'Ecole serait installée sur le magnifique plateau du Château de Nice, admirablement exposé et où règne l'air le plus pur.

Grâce à la douceur du climat de Nice, l'école pourrait fonctionner toute l'année, tandis que partout ailleurs on ne peut l'utiliser qu'en été.

CHAPITRE VI

EXERCICES DE RESPIRATION

Nous donnons dans ce chapitre, 12 exercices de respiration.

Tous ces exercices tendent à développer la poitrine et à augmenter la capacité respiratoire des poumons.

D'autre part, chacun d'eux fait exercer et développer certains groupes de muscles des membres et du tronc.

Ils constituent donc un véritable cours de gymnastique raisonné et progressif. En les pratiquant régulièrement, les uns après les autres, on fortifiera le corps tout entier, en même temps que les poumons.

Ce sont les éléments de la *Culture Physique* si appréciée par la jeunesse intelligente et que les parents prévoyants doivent faire pratiquer à tous leurs enfants. C'est le seul moyen de les voir grandir, se developper harmonieusement en force et en santé.

Les enfants privés d'exercices raisonnés et adaptés à leur âge, à leur constitution, prennent des *attitudes vicieuses.* C'est alors que se produisent les déviations, plus ou moins accentuées, de la colonne vertébrale.

Ces déviations sont parfaitement guérissables par des exercices appropriés, qui fortifient les muscles affaiblis ; elles ne le sont *jamais* par les corsets ou autres appareils orthopédiques qu'il faut rejeter impitoyablement. Ceux-ci,

en effet, se substituant à l'action musculaire, conduisent les muscles à l'atrophie et rendent toute guérison impossible.

Apprenez donc à vos enfants, à respirer ; puis, quand ils sauront bien respirer, faites-leur faire les exercices de respiration en suivant l'ordre indiqué.

Dans les villes où il existe une école de Culture Physique (1), faites-leur suivre les cours. Le temps qu'ils y consacreront ne pourrait être mieux employé. Les résultats, en effet, sont aussi merveilleux que rapides et vous aurez la satisfaction d'avoir des enfants bien portants, beaux et forts.

CAPACITÉ RESPIRATOIRE. — CAPACITÉ VITALE

Ces deux expressions sont réellement équivalentes, car il y a un rapport direct entre la quantité d'air pouvant être contenue dans les poumons et les qualités vitales de l'organisme.

La chose est tellement vraie qu'elle saute aux yeux. Une personne possédant une poitrine bien développée semble, en effet, rayonner de la santé ; et une autre ayant une poitrine étroite, avec son attitude voûtée, est l'image du contraire : de la déchéance vitale.

La capacité respiratoire est la mesure de la quantité d'air pouvant pénétrer dans les poumons pendant une profonde respiration. Cette quantité d'air peut être mesurée à l'aide d'un instrument appelé « spiromètre ». Après avoir aspiré le plus d'air possible on le souffle dans l'appareil — un petit gazomètre — dont l'aiguille indique la quantité en litres et fractions de litres.

---

(1) Le professeur Desbonnet a créé à Paris, 48, Faubourg Poissonnière, un établissement modèle de Culture Physique, ainsi que des succursales en province et à l'étranger. Nous en avons une à Nice, rue Desboutins, 2, dirigée par M. Girard. Nous lui souhaitons de prendre bientôt plus d'importance.

On peut encore évaluer la capacité respiratoire en mesurant le tour de poitrine pendant l'inspiration complète et après l'expiration forcée. Il existe une différence de plusieurs centimètres qui indique le volume d'air. D'après nos expériences personnelles, nous avons pu établir qu'en moyenne un centimètre et demi de cette différence équivaut à un litre. Cette méthode de mensuration n'est pas d'une exactitude rigoureuse, mais elle est suffisante, et elle montrera de suite l'augmentation de l'amplitude respiratoire obtenne après quelque temps d'exercice.

Nous avons déjà montré que plus le sang absorbe d'oxygène, plus il possède de propriétés vitales. Il est donc démontré que la capacité vitale est en rapport direct avec la capacité respiratoire et que la mesure de celle-ci donne la mesure de celle-là.

Préoccupez-vous donc de la conformation de votre poitrine ; regardez-vous devant une glace, celle-ci vous montrera fidèlement les défauts qui peuvent exister. Mesurez votre capacité respiratoire, et si elle est d'environ trois litres seulement, pour une personne de taille moyenne, méfiez-vous, et faîtes les exercices respiratoires nécessaires pour augmenter votre capacité respiratoire, votre capacité vitale, c'est-à-dire votre santé.

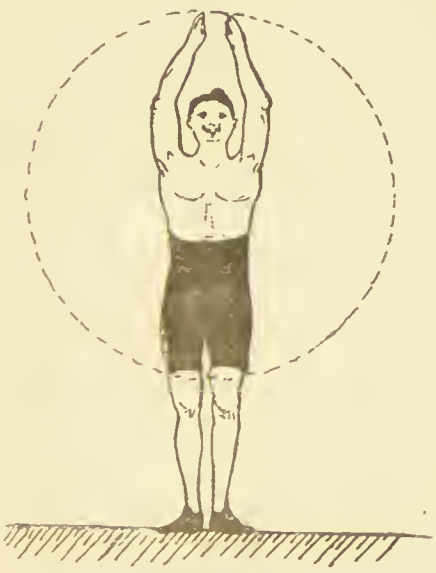


FIG. 7.

EXERCICE N° 1

1er temps. — Se tenir debout, les bras pendants.

2e temps. — Faire une inspiration complète pendant que vous relevez les bras

toujours étendus jusqu'à ce que les mains se rencontrent au-dessus de la tête. (Il faut calculer le mouvement de manière que les mains se rejoignent à la fin de l'inspiration.)

3e temps. — Restez dans cette position et retenez votre respiration aussi longtemps que vous pourrez ; mais pour commencer 4 ou 5 secondes suffiront.

4e temps. — Exhaler l'air lentement, tout en laissant retomber les bras dans la première position de manière que l'expiration soit terminée, quand les mains toucheront les cuisses.

5e temps. — Respiration de repos.

La respiration de repos se fait en deux temps :

1. — Inspiration complète, assez rapide par les narines.

2. — Expiration un peu brusque par la bouche ouverte.

Cette respiration repose et rafraîchit les poumons ; elle est conseillée après chaque exercice.

Pratiquez cet exercice, 10 fois de suite, trois fois par jour, pendant une semaine.

EXERCICE N° 2

1er temps. — Position debout, les bras étendus en avant.

FIG. 8.

2e temps. - Faire une inspiration complète.

3e temps. — Retenez la respiration et ramenez les bras horizontalement en arrière, en forçant un peu à la fin ; puis ramenez-les en avant ; puis encore en arrière et en avant, plusieurs fois de suite, toujours en retenant la respiration.

4e temps. — Expirez vigoureusement par la bouche ouverte.

5e temps. — Respiration de repos.

Pratiquez cet exercice, 10 fois de suite, trois fois par jour.

EXERCICE N° 3

1er temps. — Se tenir debout, les bras tendus en avant.

2e temps. — Faire une pleine inspiration et la retenir.

3e temps. — Faire tourner les bras en arrière, puis en avant. Faire ensuite tourner les bras alternativement, comme les ailes d'un moulin.

4e temps. — Expirez vigoureusement par la bouche.

5e temps. — Respiration de repos.

FIG. 9

Pratiquez cet exercice 10 fois de suite, trois fois par jour, pendant une semaine.

Cela fait trois semaines d'exercices.

La quatrième semaine sera employée à pratiquer les trois premiers exercices dans la même journée. Le matin, l'exercice n° 1, douze fois ; à midi, le n° 2, douze fois ; le soir, le n° 3, douze fois.

Après ce mois d'exercices réguliers, vous pouvez constater une augmentation de 2 à 5 centimètres, dans votre tour de poitrine et de un litre au moins, dans votre capacité respiratoire.

EXERCICE N° 4

1er temps. — Se tenir debout, les bras tendus en avant, les paumes des mains appuyées contre un mur.

2e temps. — Faire une pleine inspiration et retenir.

FIG. 10

3e temps. — Pencher le corps, maintenu rigide, en avant jusqu'à toucher le mur avec la poitrine.

4e temps. — Relever le corps en arrière par la seule force des bras.

5e temps. — Expirer vigoureusement par la bouche.

6e temps. — Respiration de repos.

Pratiquez cet exercice 10 fois de suite, trois fois par jour, pendant une semaine.

EXERCICE N° 5

1er temps. — Se coucher à plat ventre sur le plancher, les paumes des mains posées à plat sur le sol, les bras repliés.

2e temps. — Faire une pleine inspiration et la retenir.

3e temps. — Raidir le corps et le soulever par la force des bras, jusqu'à ce qu'il ne repose plus que sur les mains et les orteils.

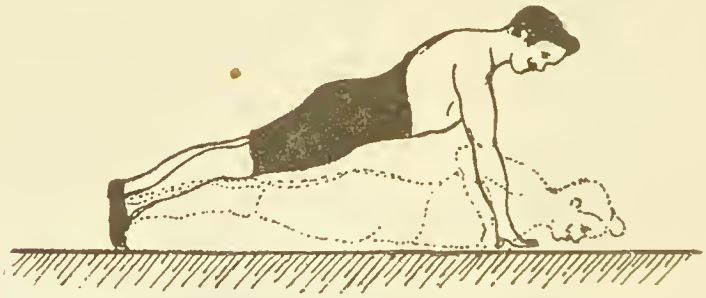


FIG. 11

4e temps. — Laisser le corps retomber doucement à la position n° 1.

5e temps. — Exhaler vigoureusement par la bouche.

6e temps. — Respiration de repos.

Pratiquez cet exercice 10 fois de suite, trois fois par jour, pendant une semaine.

EXERCICE N° 6

1er temps. — Se tenir debout, les mains sur les hanches.

2e temps. — Faire une pleine inspiration et la retenir.

3e temps. — Raidir les jambes et les cuisses, puis pencher le buste en avant, tout en expirant lentement par les narines.

FIG. 12.

4e temps. — Relevez le buste et faîtes une pleine inspiration.

5e temps. — Penchez le buste en arrière en expirant doucement.

6e temps. — Relevez le buste et respirez.

7e temps. — Penchez le buste à droite en expirant doucement.

8e temps. — Relevez le buste et respirez.

9e temps. — Penchez le buste à gauche et expirez doucement.

10e temps. — Relevez le buste et faites une respiration de repos.

FIG 13.

Pratiquez cet exercice 5 fois de suite, trois fois par jour ; augmentez d'une fois par jour jusqu'à la fin de la semaine.

Pendant la semaine suivante vous pratiquerez le n° 4, 12 fois le matin ; le n° 5, douze fois à midi ; le n° 6, douze fois le soir.

Après ce second mois d'exercice vous constaterez une nouvelle augmentation de votre tour de poitrine et de votre capacité respiratoire.

Tous les muscles entrant en jeu dans ces divers exercices augmentent de volume aussi, et vous constatez que votre corps prend une forme plus harmonieuse.

Si vous étiez maigre avant de commencer les exercices, vous avez gagné du poids ; si au contraire vous étiez trop gras, vous en aurez perdu, parce que la graisse a été absorbée et assimilée.

EXERCICE N° 7

1er temps. — Se tenir debout ou assis, le buste bien droit.

2e temps. — Faire une pleine inspiration, mais inspirer l'air par petites saccades répétées, jusqu'à l'emplissement complet des poumons.

3e temps. — Retenez 5 à 7 secondes.

4e temps. — Exhalez lentement par les narines.

5e temps. — Respiration de repos.

EXERCICE N° 8

FIG. 14

1er temps. — Se tenir debout.

2e temps. — Faire une pleine respiration et la retenir.

3e temps. — Etendez les bras, droit devant vous, sans raideur.

4e temps. — Fermez les poings et ramenez-les lentement vers les épaules en contractant graduellement les muscles de plus en plus fort, de sorte qu'à la fin du mouvement, les poings soient tellement serrés et les bras contractés qu'un tremblement se produit.

5e temps. — Alors, tout en maintenant la contraction des bras, portez les poings lentement en avant, puis ramenez-les brusquement en arrière vers les épaules.

Pratiquez plusieurs fois de suite tout le temps qu'on peut retenir la respiration.

6e temps. — Exhaler l'air vigoureusement par la bouche.

7e temps. — Respiration de repos.

Cet exercice est considéré comme un des plus grands stimulants et fortifiants nerveux qui existent. Il stimule le système nerveux, développe la force nerveuse, de l'énergie, de la vitalité. L'efficacité de l'exercice dépend surtout de la facon plus ou moins rapide avec laquelle on ramène les poings vers les épaules, sur la tension des muscles et sur la plénitude des poumons. Après quelques essais, cet exercice sera très apprécié.

Pratiquez cet exercice trois fois par jour, 5 fois de suite, le deuxième jour 6 fois, et augmentez ainsi d'une fois par jour, jusqu'à la fin de la semaine.

EXERCICE N° 9

1er temps. — Se tenir debout, les mains aux côtés.

2e temps. — Inspirez l'air très lentement par les narines.

3e temps. — Pendant l'inspiration, frappez du bout des doigts des petits coups répétés sur toute la poitrine.

4e temps. — Quand les poumons sont pleins, retenez la respiration, frappez des petits coups sur toute la poitrine avec les mains à plat, le plus longtemps possible.

5e temps. — Expirer l'air par la bouche, par petites saccades.

6e temps. — Respiration de repos.

Pratiquez cet exercice comme le précédent. Il a pour but de fortifier les muscles respiratoires ; il stimule en même temps le corps tout entier.

La semaine suivante, pratiquer le n° 7, le matin, 12 fois ; le n° 8, à midi, 12 fois ; le n° 9, le soir, 12 fois.

Cela fait trois mois d'entraînement respiratoire et vous devez constater un changement considérable dans vos mensurations, dans votre santé et dans votre état moral.

L'habitude que vous avez prise de soumettre votre corps à des exercices réguliers, vous a fait prendre plus d'empire sur vous-même. Vous êtes plus calme, plus tranquille et plus gai.

EXERCICE N° 10

1er temps. — Se tenir debout, les bras en l'air, dans le prolongement du corps.

2e temps. — Faire une pleine inspiration et la retenir quelques secondes.

3e temps. — Expirez lentement par les narines tout en penchant le buste en bas jusqu'à ce que la pointe des doigts

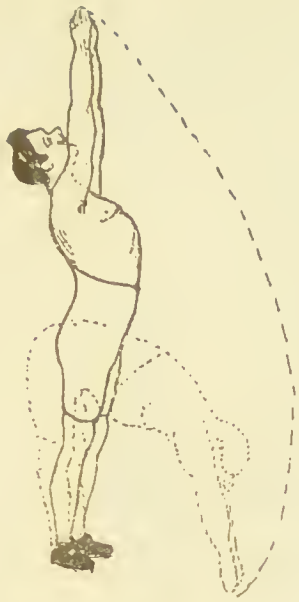


FIG. 16

vienne effleurer le sol à 20 ou 30 centimètres des pieds. Les jambes doivent rester rigides.

4e temps. — Relevez le buste lentement en inspirant par les narines, en gardant toujours les jambes raides et les bras étendus.

5e temps. — Respiration de repos.

Pratiquer 10 fois de suite, trois fois par jour, pendant une semaine.

Cet exercice fortifie les reins, ainsi que les muscles du dos. Il est utile aux personnes qui tendent à se voûter.

EXERCICE N° 11

1er temps. — S'asseoir sur le bord du lit.

2e temps. — Faire une inspiration complète.

3e temps. — Laisser le buste tomber lentement en arrière, tout en retenant la respiration.

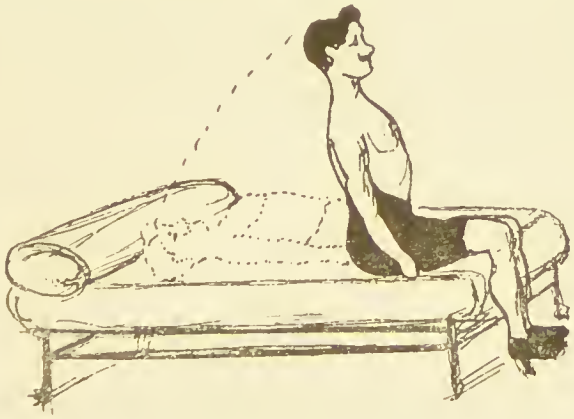


FIG. 17

4e temps. — Dans la position couchée, expirer, puis aspirer de nouveau et retenir la respiration.

5e temps. — Allonger les jambes les maintenir bien tendues et serrées l'une contre l'autre, et les relever jusqu'à ce qu'elles soient perpendiculaires au corps.

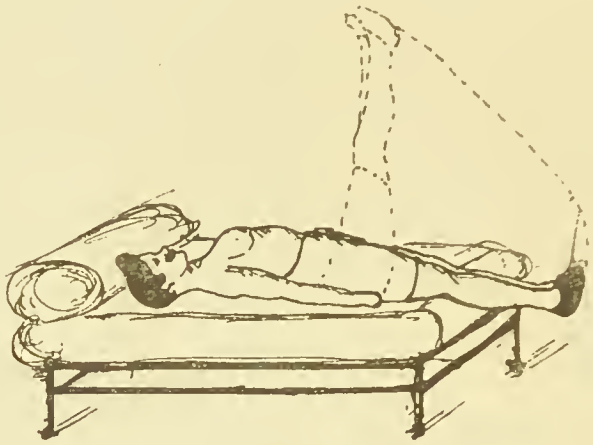


FIG. 18

6e temps. — Les rabaisser lentement, tout en expirant, jusqu'à ce qu'elles se retrouvent comme au 1er temps.

7e temps. — Relever le buste, en serrant les jambes contre le rebord du lit, servant de point d'appui.

Recommencer ensuite l'exercice et le répéter 10 fois de suite. Le pratiquer 3 fois par jour, pendant une semaine.

Cet exercice nouveau a pour but de fortifier les muscles abdominaux et de faire baisser le ventre. Il est donc excellent contre l'obésité et la constipation.

Pratiquez-le 10 fois de suite, trois fois par jour pendant une semaine.

EXERCICE N° 12

1er temps. — Se tenir debout bien droit dans la position militaire.

2e temps. — Faire une inspiration complète, tout en élevant lentement le corps sur la pointe des orteils.

3e temps. — Retenez la respiration quelques secondes dans cette position.

FIG. 19.

4e temps. — Retombez doucement à la position 1, en exhalant l'air par les narines.

5e temps. — Respiration de repos.

Cet exercice est un peu difficile à exécuter au début, à cause de l'équilibre du corps à maintenir sur la pointe des pieds.

Quand on sera bien exercé, on pourra l'exécuter tantôt sur le pied droit, tantôt sur le pied gauche.

Pratiquez-le 10 fois de suite, trois fois par jour, pendant une semaine.

La semaine suivante, combinez ces trois derniers exercices, en pratiquant le n° 10 le matin, douze fois, le n° 11 à midi, douze fois et le n° 12 le soir, douze fois.

Ce dernier exercice peut être facilement transformé en *exercice de grandissement.*

Il suffit pour cela, au 2me temps, d'élever les bras au-dessus de la tête et pendant le 3me temps, d'étirer les bras et le corps en haut comme si on voulait atteindre un objet placé hors de portée.

Pratiquer cet exercice, le corps libre de tout vêtement gênant, 10 fois de suite, matin et soir, et angmenter d'une fois par jour jusqu'à 20 fois.

On peut facilement grandir *d'un centimètre* pendant un mois d'exercice régulier, mais on peut grandir bien plus en se servant du *grandisseur Desbonnet.* (Voir aux annonces).

FIG. 20

Ici se termine la série des douze exercices qui constituent notre méthode d'éducation et d'entraînement respiratoires.

Si vous avez suivi pendant quatre mois notre cours, vous avez certainement énormément gagné comme développement thoracique et même du corps tout entier.

Votre santé s'est raffermie, consolidée et vous ne craignez plus les refroidissements, ni les rhumes.

Vous ressentez un bien être physique qui, influant sur votre état psychique, vous prédisposera, tout naturellement, à la bonté et à l'indulgence envers les autres.

Vous êtes prêts à entreprendre notre cours supérieur de respiration, annoncé dans la première édition, et qui a paru à Paris en 1908 (1).

Nous terminons ce chapitre en donnant un exercice de respiration qui doit se pratiquer dehors, soit pendant la promenade, soit en faisant ses courses.

Cet exercice que nous appellerons *Exercice-Promenade,* est la base de la respiration, dite *sportive,* qui fait l'objet du chapitre VII.

EXERCICE-PROMENADE

1er temps. — Marchez d'un pas régulier, la tête droite, le menton un peu en dedans et les épaules en arrière.

2e temps. — Faîtes une pleine respiration en comptant mentalement 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, un chiffre pour chaque pas.

3e temps. — Retenez la respiration en comptant 1, 2, 3, 4.

4e temps. — Exhalez par les narines, en comptant, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

5e temps. — Comptez 1, 2, 3, 4 pas, sans respirer.

Répéter l'exercice jusqu'à ce que l'on sente un peu de fatigue ; faire alors une respiration de repos, et le reprendre

---

(1) Drs ARNULPHY et J. BOURGEAT. *Respiration transcendante, Méthode de Culture psychique.* — Paris, Bibliothèque Universelle Beaudelot, 36, rue du Bac.

à volonté. Il est bon de le pratiquer plusieurs fois par jour.

Il faut marcher d'un bon pas pour faire une inspiration en huit temps, et la retenir le temps que nous désignerons par la formule 8/4.

En marchant lentement on respirera d'après la formule 6/3.

La période d'entraînement terminée, vous ferez le choix de trois exercices qui paraîtront le mieux convenir à votre développement et vous les pratiquerez alternativement le matin à midi et le soir. Continuez-les toujours, pour conserver tout le bien acquis, à moins que vous ne préfériez passer aux exercices de *Respiration transcendante*.

Voir à la fin du volume : Avis Important.

CHAPITRE VII

LA RESPIRATION

DANS LES SPORTS ET L'ATHLÉTISME

Mécanisme de l'Effort

Les poumons, et la cage thoracique qui les renferme, constituent le point d'appui de tous les efforts que nous pouvons faire.

Avant de faire un effort musculaire quelconque, nous faisons instinctivement une aspiration d'air assez grande. Cette provision d'air, nous la retenons dans les poumons en fermant la gorge, et nous contractons fortement tous les muscles expirateurs. L'air, ne trouvant pas d'issue, est comprimé dans les poumons et y forme une sorte de coussin élastique qui soutient tout l'effort.

Pendant la durée de l'effort les poumons supportent une double pression, l'une de dehors en dedans, exercée par le thorax contracté, l'autre agissant de dedans en dehors, produite par la force élastique de l'air comprimé dans les alvéoles pulmonaires, et dans toute la canalisation aérienne des poumons. Cet air comprimé, cherchant partout une issue, va pénétrer dans les parties les plus reculées des poumons et y déplisser des alvéoles qui ne le recevaient pas d'habitude.

Il y a donc contact plus intime entre l'air et le réseau

vasculaire sanguin qui a fonction d'hématose. Mais cette hématose, c'est-à-dire l'absorption d'oxygène par le globule sanguin et le rejet de son acide carbonique, se fait plus lentement.

En effet, toute la masse pulmonaire se trouvant prise entre deux pressions contraires, la circulation sanguine et les échanges gazeux y sont considérablement gênés. Le sang circulant difficilement dans les poumons s'accumule dans les vaisseaux du corps, les dilate, et l'on voit les veines en pleine turgescence saillir violemment sous la peau. La face devient rouge, cramoisie, puis violacée si l'effort est longtemps continué. L'effort violent et prolongé conduit donc à l'asphyxie.

Mais cette asphyxie cesse immédiatement dès que l'air, vigoureusement chassé par une brusque expiration, est aussitôt remplacé par une ample provision d'air frais, et que le sang peut de nouveau affluer dans les poumons. Remarquons cependant que plusieurs respirations profondes sont nécessaires, pour que les effets asphyxiques de l'effort prolongé soient dissipés.

Dans l'effort court, ces inconvénients ne se produisent pas, à moins que cet effort ne soit renouvelé à intervalles très rapprochés.

Expliquons maintenant comment et pourquoi l'air retenu et comprimé dans les poumons forme la base de l'effort.

Tout effort se produit au moyen d'un levier ; ce levier a besoin d'un *point d'appui* ; ce point d'appui doit être absolument *fixe*.

Or, par le fait de comprimer l'air dans les poumons, on immobilise le thorax par la contraction énergique et simultanée de tous les muscles expirateurs ; celui-ci peut alors servir de point d'appui fixe aux membres qui s'attachent à lui, et qui jouent le rôle de levier : les bras.

Notre bras constitue donc ce qu'on appelle en physique,

un levier du *troisième genre* ; c'est-à-dire un levier où la *puissance* se trouve placée entre la *résistance* et le *point d'appui*.

De la nécessité d'avoir de vastes poumons dans un thorax bien développé.

De ce que nous venons de démontrer, il résulte que l'athlète doit chercher à augmenter sa capacité pulmonaire et les dimensions de sa poitrine.

En effet, plus il pourra emmagasiner d'air dans ses poumons avant de produire son effort, plus il pourra prolonger celui-ci ; l'asphyxie étant retardée en proportion de la quantité d'air inspirée.

D'autre part, plus sa poitrine sera vaste, plus il aura de force comme solidité de point d'appui.

Il existe des athlètes possédant une musculature thoracique très développée, mais qui ont une capacité pulmonaire très réduite. Ceux-là ont complètement négligé l'entraînement respiratoire, véritable base de tous les exercices athlétiques. Il en est de même, et nous en avons connu de tristes exemples, qui ont été victimes de la terrible tuberculose. Leurs puissants biceps ont été vaincus par l'insaisissable microbe.

Voilà ce qui deviendra impossible si on commence par faire les exercices de respiration nécessaires, non seulement à l'expansion pulmonaire et thoracique, mais encore à la conservation du corps en bonne santé.

Des poumons bien ventilés ne craignent ni les microbes, ni les refroidissements et peuvent affronter toutes les fatigues.

Quand votre capacité respiratoire se sera élevée à 4 et 5 litres, vous pourrez être certain d'avoir à votre service un souffle puissant et une endurance à toute épreuve.

Entraînement respiratoire obligatoire avant de commencer les exercices de force ou de course

L'entraînement respiratoire est donc *obligatoire* pour tous les jeunes gens se destinant à l'athlétisme.

Cet entraînement est d'ailleurs très facile à pratiquer et ne demande qu'un temps minime, en raison des résultats importants qu'il procurera à tous ceux qui le suivront méthodiquement.

Voici notre programme d'entraînement respiratoire.

Mesurer d'abord le tour de poitrine pendant *l'inspiration complète*, puis, après *l'expiration complète*.

Ces mesures doivent être reprises tous les huit ou quinze jours et notées, avec leur date, sur un carnet, à la suite les unes des autres, de manière à pouvoir constater, d'un coup d'œil, l'augmentation thoracique obtenue.

Si on peut aussi mesurer, en même temps, sa capacité respiratoire, à l'aide d'un spiromètre, cela n'en vaut que mieux. Mais comme nous l'avons dit page 38 la différence obtenue dans les mesures du tour de poitrine en inspiration et en expiration complètes donne approximativement la capacité respiratoire.

Un centimètre et demi équivaut à un litre. Une différence de 5 centimètres, par exemple, représente une capacité de 3 litres 300 à 3 litres et demi.

On peut aussi prendre les autres mensurations habituelles : hauteur du corps, poids du corps, tour du cou, du bras, de l'avant-bras, de la taille, de la cuisse et de la jambe.

Période préparatoire

Faire dix pleines respirations (voir page 10) en retenant l'air 5 secondes, 4 fois par jour, ce que nous formulons ainsi : 4 $\left(\frac{10\ PR}{5}\right)$

1° Le matin, au saut du lit, après avoir ouvert toute grande la fenêtre ;

2° Avant le repas de midi ;

3° Avant le repas du soir ;

4° Avant de se mettre au lit.

Pratiquer ainsi pendant toute la semaine.

En commençant la deuxième semaine, seulement, retenez l'air une seconde de plus par jour, de manière que, à la fin de la semaine, vous arriviez à retenir l'air 12 secondes.

Exemples. — Premier jour, 4 $\left(\frac{10\ PR}{6}\right)$; deuxième jour, 4 $\frac{10\ PR}{7}$ et ainsi de suite.

Pendant la troisième semaine, vous ferez 4 fois par jour, 12 pleines respirations en retenant toujours l'air 12 secondes suivant la formule 4 $\left(\frac{12\ PR}{12}\right)$.

Période d'exercice.

Si vous avez bien employé cette période préparatoire, qui, loin d'être trop longue, est réduite à son minimum, vous devez faire les mouvements respiratoires, et retenir votre haleine, avec la plus grande facilité; vous pouvez, en outre, constater une augmentation de tour de poitrine de deux centimètres, au moins.

C'est le moment maintenant de commencer la série des exercices respiratoires que nous avons donnés au chapitre IV.

Nous vous y renvoyons donc en vous priant de suivre méthodiquement le programme tel qu'il est tracé et sans chercher à brûler les étapes.

Nous vous conseillons aussi de toujours pratiquer $\left(\frac{12\ PR}{12}\right)$ le matin, au saut du lit, devant la fenêtre grande ouverte, avant de commencer les exercices.

Nous vous recommandons encore de pratiquer au dehors, l'*exercice-promenade* le plus souvent possible, cet exercice servant de base à la préparation aux épreuves sportives de marche et de course à pied.

En résumé, cet entraînement respiratoire complet ne

vous prendra que quinze semaines et vous pourrez, en outre, soit immédiatement après la séance de respiration, soit à un autre moment de la journée, pratiquer d'autres exercices de développement musculaire ou de culture physique (1).

Ces derniers exercices doivent, d'ailleurs, être combinés avec la respiration, pour en obtenir un résultat complet.

Manière de combiner les exercices musculaires avec la respiration

Dans les mouvements de flexion et d'extension des membres, il faut toujours faire les mouvements après une aspiration profonde et pendant que vous retenez l'air dans les poumons.

D'abord vous ne pourrez faire que 4 ou 5 mouvements et si vous devez en faire 10 vous les ferez en deux temps. Mais, peu à peu, à mesure que vous pourrez retenir plus longtemps votre souffle, vous ferez plus de mouvements pendant une respiration. Cela vous servira de point de repère.

Dans les mouvements de flexion et d'extension du tronc, il faut expirer pendant la flexion et aspirer pendant l'extension, à chaque mouvement.

On s'habituera très vite à respirer ainsi suivant le rythme du mouvement exécuté et cela rendra même l'exercice plus intéressant en même temps que plus profitable.

Il y a plusieurs raisons qui militent en faveur de cette manière de faire les exercices musculaires en retenant l'air dans la poitrine : 1° cela exerce à retenir le souffle le plus longtemps possible ; 2° la fixité et la solidité du point d'appui sont assurées, et l'effort est facilité ; 3° les muscles en exercice ne font pas seulement appel à un sang mieux

(1) Lire à ce sujet le beau livre d'Albert Surier: *La Force pour tous.*

oxygéné, mais encore à la *Force-Vie* qui a pénétré avec l'air dans les poumons. (Voir Chap. VIII.)

Vous le voyez, chacune de ces trois raisons a une réelle importance et le procédé vaut d'être méthodiquement pratiqué.

Comment faut-il respirer pendant la marche la course à pied, la natation, à bicyclette et en auto ?

La méthode de respirer en combinant la respiration avec les mouvements des membres doit s'appliquer aussi à l'entraînement pour la marche, la course à pied, la natation.

C'est ici qu'on se félicitera d'avoir pratiqué l'*exercice-promenade*.

Respirer rythmiquement avec les mouvements des membres, qu'il s'agisse de la marche, de la course ou de la nage, voilà *le secret pour ne jamais manquer de souffle*, et pour obtenir une *régularité parfaite d'allure*.

L'athlète, qui se sera le mieux exercé à saisir ce rythme, sera réellement imbattable, parce qu'il assurera, pendant tout le temps de sa performance une ventilation judicieusement réglée de ses poumons.

En effet, ce n'est pas tant la fatigue musculaire, mais bien le manque de souffle, qui met le coureur en état d'infériorité dans les différentes épreuves sportives.

Manière de respirer pendant la marche

1° Faire une aspiration, par les narines, pendant que l'on fait 6 pas.

2° Retenir l'haleine pendant que l'on fait 3 pas.

3° Faire l'expiration, par les narines, pendant qu'ont fait 6 pas.

4° Repos respiratoire pendant 3 pas.

C'est la formule 6/3 de l'exercice-promenade.

On s'exercera sur une route plate, ou sur une piste, pendant un kilomètre d'abord, puis sur des distances

progressivement plus grandes, toujours en conservant la même allure.

Si l'on marche en montant, on est obligé de ralentir le pas, à cause de l'effort musculaire plus grand. Il faut alors changer le rythme respiratoire ; on ne comptera que 4 pas pendant les mouvements d'inspiration et d'expiration et 2 pas pendant les temps d'arrêt de la respiration.

C'est la formule 4/2.

On peut d'ailleurs varier la formule respiratoire et, après des essais répétés, chacun adoptera celle qui paraîtra lui convenir le mieux.

A la pratique on reconnaîtra l'excellence de cette manière de respirer en marche, car elle permet d'arriver au bout d'un long parcours sans essoufflement.

Manière de respirer pendant la course à pied.

C'est encore la même manière de respirer qu'il faut employer pendant la course à pied.

Ce sont encore les formules 6/3 et 4/2 qui sont les meilleures. Toutefois pendant la course rapide on se trouve bien de supprimer le temps d'arrêt de la respiration ; l'expiration suit alors l'aspiration. On revient ensuite à la formule complète en ralentissant.

Un conseil pour *l'emballage* à la fin de la course : faire une inspiration profonde, puis partir en courant à toute vitesse en retenant la respiration jusqu'au poteau.

S'exercer d'abord à parcourir d'une seule haleine, d'abord 50 mètres, puis 60, 80 et enfin 100 mètres.

On arrive ainsi à donner, pendant l'emballage, le maximum de vitesse sans perdre le souffle.

Manière de respirer pendant la nage

La règle générale est toujours de combiner rythmiquement les mouvements respiratoires avec ceux des membres.

Mais les mouvements étant plus lents, la formule respi-

ratoire sera plus réduite. C'est donc la formule 2/1 qui paraît la meilleure pour la nage, classique, à brasses et l'*over arm stroke*.

Dans le *trudgeon*, on ne sort la tête de l'eau que pour aspirer l'air largement par la bouche puis on fait l'expiration lentement sous l'eau.

Chacun, d'ailleurs, est libre de choisir, après essai, la formule qui lui convient individuellement le mieux ; mais, le choix fait, il ne faut plus varier, il faut que les mouvements des membres se combinent avec la respiration d'une facon absolument *automatique*. En effet, le cerveau, pendant la course, est bien assez absorbé par la direction à donner, l'effort à maintenir. Cet automatisme s'acquiert très facilement par l'entraînement.

Manière de respirer à bicyclette et en auto

Ici ce sont les coups de pédale qui vont établir le rythme respiratoire.

Faire l'aspiration par le nez, pendant que l'on compte 6 coups de pédale, retenir l'air, 3 coups de pédale, et continuer comme pour la marche (Voir page 57.)

En auto, respirez toujours par le nez. C'est très important surtout à cause de la fraîcheur de l'air, en vitesse, et de la poussière. Faire de temps en temps quelques « pleines respirations », dans la position assise.

Bien entendu, dans toutes les épreuves sportives, la respiration doit toujours se faire par le nez. Le coureur qui ouvre la bouche ne peut plus tenir ; il perd le souffle.

Aussi faut-il se méfier d'un rhume de cerveau malencontreux qui, en vous empêchant de courir la bouche fermée, vous met forcément dans un état d'infériorité absolue.

La pratique des exercices respiratoires, faite d'après les règles que nous avons données, met à l'abri de ces rhumes qui fondent sur vous à l'improviste. Nous donnons, d'ailleurs, dans le chapitre IX, à l'article **Coryza**, un excellent moyen

de rétablir la perméabilité des narines à l'air.

Cette petite étude spéciale est terminée ; nous espérons qu'elle sera bien comprise et consciencieusement appliquée par les intéressés.

Nous serions très heureux d'être mis au courant des résultats obtenus par ceux qui auront employé notre méthode.

CHAPITRE VIII

RESPIRATION ÉSOTÉRIQUE

La respiration que nous venons d'étudier est la respiration *exotérique*, celle qui est visible et dont toutes les phases se passent dans le domaine physique.

La respiration *ésotérique* ne semble différer en rien de l'autre, mais il s'y passe des phénomènes d'ordre hyperphysique. Ces phénomènes sont invisibles et sont appelés *occultes*. parce qu'ils sont cachés à nos yeux physiques et à nos instruments.

Cette respiration est donc absolument inconsciente, mais n'en fonctionne pas moins, malgré les négations des savants ou des ignorants.

D'après les Yoghis de l'Inde, qui sont les détenteurs des vérités occultes, il existe un *principe vital universel*, qu'ils appellent PRANA. Prâna est un mot sanscrit, qui signifie *Energie Absolue*.

Nous devons donc considérer Prâna comme le principe de l'Energie, manifestée par tous les êtres vivants, depuis le cristal jusqu'à l'homme. Prâna et Force Vitale sont donc synonymes et pour donner à ce principe un nom français qui fasse mieux comprendre sa fonction, nous l'appellerons

Force-Vie.

La Force-Vie est partout, elle remplit l'Univers entier ; elle pénètre tous les corps, vivants ou non, et en sort trans-

formée en magnétisme ou rayons N, en se polarisant et possédant des qualités particulières pour chaque corps traversé.

L'aimant et le corps humain sont les deux sources typiques, l'un, du magnétisme minéral, l'autre du magnétisme animal.

Mais ni l'aimant, ni le corps humain ne sont les producteurs du magnétisme; ils sont simplement les modificateurs d'une force qui les a traversés.

De même l'eau pure et limpide, qui sort de la terre, n'est pas produite par celle-ci qui lui a servi seulement de réservoir. Toutefois l'eau, en la traversant, emporte avec elle des propriétés particulières suivant les terrains qu'elle a traversés.

L'analogie est donc complète entre l'eau et la Force-Vie.

L'air, comme tous les autres corps, est imprégné de Force-Vie, qui se polarise dans chaque molécule gazeuse.

Quand nous respirons, la Force-Vie pénètre dans nos poumons avec l'air ; il en entre naturellement d'autant plus que nous en respirons davantage.

Donc, en même temps que l'oxygène, principe vital physique, nous absorbons la Force-Vie, principe vital hyperphysique.

La Force-Vie est absorbée en partie par le sang avec l'oxygène et l'autre partie, emmagasinée par l'azote est absorbée par les filets nerveux qui partent de chaque alvéole pulmonaire et la transportent dans les centres nerveux. Là elle prend le nom de *force nerveuse*.

Cette force nerveuse va s'emmagasiner principalement dans le plexus solaire, centre nerveux ganglionnaire, très important, qui préside aux fonctions viscérales et émotives. Ce plexus solaire est situé en avant de la colonne vertébrale, au niveau de ce qu'on appelle, le creux de l'estomac. Ce centre nerveux est relié au centre nerveux cérébro-spinal (cerveau et moëlle épinière), par le nerf grand sympathique.

Il est si important au point de vue de la vie, qu'une pression violente, telle qu'un fort coup de poing, au creux de l'estomac, peut déterminer la mort subite. Une émotion intense peut déterminer aussi un choc mortel.

C'est dans le plexus solaire que se placent les réserves de Force-Vie.

En respirant d'après les conseils donnés dans le chapitre précédent, vous augmenterez énormément vos réserves de Force-Vie et serez plus à même de supporter les accidents ou incidents désagréables de la vie.

On dit de certaines personnes, extrêmement dévouées, qui se surmènent jour et nuit à soigner un malade aimé, ne prenant presque pas de nourriture ni de repos, qu'elles vivent sur leurs nerfs. Cela se comprend mieux en disant qu'elles vivent sur la Force-Vie, qu'elles attirent en grande quantité par leur puissante volonté de faire du bien.

Tant que cette volonté, ce désir existent, la Force-Vie fera presque tous les frais de l'existence de cette personne qui se dévoue. Mais que le malade, soigné avec tant de dévouement, guérisse ou meure, la force de volonté, excitée par l'amour ou le dénouement, cesse de se manifester, et le corps physique va souffrir pendant plus ou moins longtemps de la privation d'aliments et de repos.

Cet exemple typique nous montre que les forces s'attirent, et que nous devons apprendre à nous en servir, au lieu d'en nier vraiment l'existence.

Les Hindous ont poussé si loin leurs exercices sur la respiration, qu'à la suite d'un entraînement spécial, qu'ils appellent Prânâyâma, ils peuveut suspendre leur respiration pendant un temps de plus en plus long et finalement simuler la mort pendant plusieurs mois.

Monsieur E. Bosc (1) raconte ainsi cette curieuse expérience :

(1) *Le livre de la Respiration*, Chacornac, Paris.

« Le Yoghi s'entraîne au Prânâyâma pour accomplir l'exercice de la mort apparente, ce qu'on dénomme en Occident *Anabiose ;* c'est-à-dire suspension complète des fonctions vitales. Quand le Yoghi peut pratiquer à volonté le Prânâyâma, on lui fait sous la langue une incision qu'on élargit un peu chaque semaine, ce qui, au bout d'un certain temps, lui permet de retourner sa langue dans le gosier de manière à fermer, à boucher l'arrière-gorge.

« Les pratiques du Prânâyâma sont accompagnées d'ablutions, de massages et de prières ; enfin, le Yoghi ne doit consommer que des végétaux pour son alimentation et ne prendre aucune médication.

« Le jour de l'expérience *anabiotique* arrivé, le Yoghi se nettoie l'estomac, s'étend sur une toile, sur un drap, puis se recueillant, il s'hypnotise en fixant le bout de son nez ; enfin il retourne sa langue dans son gosier et tombe en catalepsie. Alors, les assistants lui bouchent tous les orifices du corps avec de la cire vierge, et l'on enferme ce cadavre vivant dans un cercueil qu'on dépose dans un caveau, dont la pierre, fermant l'ouverture horizontale, est recouverte de terre et ensemencée de gazon. Au bout d'un temps déterminé, 20, 30, 50, ou 60 jours après cet enfouissement, on ouvre le caveau, on retire le cercueil et le Yoghi est ramené à la vie par les opérations suivantes : On verse de l'eau chaude sur la tête, on lave et l'on frictionne son corps, on détamponne les orifices qui avaient été bouchés ; enfin, après avoir ouvert sa bouche avec précaution, on ramène la langue dans sa position normale.

Les frictions ayant réchauffé le corps, le Yoghi reprend son souffle, ouvre les yeux et renaît à la vie qu'il semblait avoir quitté pour toujours.

Bien que le fait que nous venons de rappeler paraisse merveilleux, il est tout à fait exact et véridique ; des milliers de voyageurs, qui l'ont vu de leurs propres yeux, l'ont attesté ; il s'est accompli sous les yeux du prince de Galles,

qui avait établi, jour et nuit, une garde de soldats autour du caveau ; il avait même scellé à la cire, du sceau de sa bague, le cercueil du Yoghi soumis à l'expérience. Douter d'un pareil fait, ne peut faire supposer qu'une chose : c'est qu'on n'a jamais étudié la question. »

Nous admettons parfaitement la chose ; d'ailleurs, la simple marmotte n'en fait-elle pas autant ?

Mais, pour curieux et véridique que soit ce fait, nous n'engageons pas nos lecteurs à se lancer dans cette voie, plutôt macabre.

Nous leur apprenons à respirer pour augmenter leur santé, pour prolonger leur vie et non pour leur donner la périlleuse satisfaction de se faire enterrer vivant.

Nous désapprouvons cette expérience contre nature, de toutes nos forces, et déclarons que nous devons vivre la vie telle que Dieu nous la donnée et en suivant les lois naturelles. Suivons-les franchement, sans chercher à les tourner, car il nous en cuirait tôt ou tard.

Respirons donc dans le seul but de charger notre sang d'oxygène et notre système nerveux de Force-Vie.

Le sang plus riche nourrira mieux notre corps, le fortifiera, et le mettant ainsi à l'abri de la maladie lui assurera une longévité remarquable.

Le système nerveux, riche en Force-Vie, entretiendra plus régulièrement les fonctions organiques, et donnera au corps entier, ainsi que nous l'avons expliqué plus haut, une puissance toute spéciale, qu'on est convenu d'appeler : *magnétique*.

Cette force magnétique attire la sympathie des autres personnes, peut soulager des douleurs, des souffrances et même guérir des malades.

De sorte que, en suivant la Loi, non seulement nous aurons acquis la santé pour nous-mêmes, mais encore, nous posséderons aussi le pouvoir de faire du bien à ceux qui souffrent.

Ce résultat, éminemment humanitaire, vaut bien qu'on se mette sérieusement à l'œuvre, et nous espérons que bon nombre de nos lecteurs ne manqueront pas de le faire.

A ceux qui voudront pousser plus loin l'étude de la Respiration Esotérique, nous conseillons la lecture de notre nouvel ouvrage *Respiration Transcendante ; Méthode de Culture Physique*, annoncé à la fin de la brochure.

CHAPITRE IX

THERAPEUTIQUE RESPIRATOIRE

Traiter les maladies par des pratiques méthodiques de respiration, en employant les exercices s'adaptant le mieux à chaque cas particulier, est un fait nouveau. Il n'a pas, en effet, de précédent, du moins à notre connaissance, dans l'histoire de la médecine.

Nous sommes heureux d'avoir inauguré et de continuer à vulgariser cette thérapeutique nouvelle qui, nous en sommes certain, sera féconde en résultats pratiques.

Bien des personnes ont essayé notre thérapeutique respiratoire et nous ont écrit qu'elles en avaient obtenu de bons résultats.

Ces nombreuses lettres constituent déjà un dossier important, tout à l'actif de notre méthode aussi efficace que simple et naturelle.

Grâce à elle les malades qui n'aiment pas ou ne supportent pas les médicaments — et ils sont légion — seront heureux de pouvoir se soigner eux-mêmes, sans absorber de drogues ; quant à ceux qui, au contraire, aiment à se droguer à fond, ils peuvent aussi bien, pratiquer nos exercices de respiration et en constater l'efficacité.

Pour faciliter les recherches, nous avons dressé une liste de noms de maladies, placés dans l'ordre alphabétique, et nous avons indiqué pour chaque maladie, le traitement respiratoire qui lui convient.

Explication des abréviations

PR, *signifie*, pleine respiration. Ex. *signifie*, exercice.

Abattement, Accablement. — Pratiquer la PR chaque heure, 10 fois de suite. — Ex. n° 8, 3 fois par jour, de 5 à 10 fois de suite et Ex.-promenade dehors.

Accouchement. — Il semble surprenant que la respiration puisse être de quelqu'utilité dans l'accomplissement de cet acte physiologique. Eh bien, la respiration y joue, au contraire, un rôle prépondérant.

La femme en travail gaspille ses forces en poussant des cris, et en tenant la bouche ouverte. Pendant l'accouchement la femme doit, au début de chaque douleur, d'abord faire une grande aspiration d'air et retenir celui-ci dans les poumons, en fermant la gorge et la bouche, puis *pousser* pendant tout le temps que dure la douleur. Chaque douleur aura ainsi son maximum d'*effet utile*, le travail sera diminué, au moins de moitié, et il sera silencieux.

Ce conseil est aussi précieux que pratique et nous conseillons vivement aux intéressées de le suivre consciencieusement. Elles en apprécieront le cas échéant, bien vite toute la valeur et tout le bénéfice.

Anémie. — C'est dans cette maladie si commune que les exercices de respiration sont absolument nécessaires et d'une grande efficacité. Autant que possible, séjour à l'air pur, à la campagne et 10 PR chaque heure. Faire 2 ou 3 exercices de respiration par jour ; commencer par le n° 1, puis les pratiquer successivement en suivant l'ordre numérique, sans oublier l'Ex.-promenade.

Nous conseillons aussi l'emploi des gouttes d' « Haimatozoïne » (vie du sang) qui, mieux que les préparations ferrugineuses tonifie le globule sanguin et lui rend sa vitalité. Nous envoyer un mandat de 3 fr. 50 pour en recevoir un flacon avec instructions. Inhalations d'*ozone*. (V. p. *84*.)

Asthme, Oppression. — Pratiquer d'abord 5 PR chaque heure, puis augmenter progressivement jusqu'à 10. Ex. n° 7 le matin, n° 9 à midi, et n° 11 le soir. Pendant les crises, on n'est plus maître de sa respiration. Prendre alors quelques gouttes d'une mixture de notre composition, qui fait cesser l'accès assez rapidement (1). Inhalations d'*ozone*. (V. p. *84*.)

Bégaiement. Cette affection consiste dans une interruption subite et répétée de la parole. Parfois c'est le résultat d'une manière défectueuse de respirer, ou d'une volubilité nerveuse, ou d'une grande émotion. Avant tout, il faut apprendre au bègue à bien respirer et à ne pas épuiser trop vite sa provision d'air. Aussi doit-il pratiquer 10 PR chaque heure et les exercices n°s 7, 9 et 10 pour bien régulariser les mouvements respiratoires. Il faut, en outre, lui apprendre à prononcer lentement et distinctement des mots courts, ensuite des mots plus longs, et enfin des phrases entières.

Bras. — La faiblesse et l'amaigrissement des bras seront efficacement combattus par la pratique des exercices n°s 1, 2, 3, 4, 5 et 8, en allant progressivement du premier au dernier. Pratiquer au moins 4 fois par jour.

Bronchite chronique. — La PR répétée très souvent, toutes les 15 minutes, est ici d'un immense secours. L'air, pénétrant dans toutes les avéoles pulmonaires, en chasse les mucosités qui, sans cela s'y accumulent et deviennent purulentes. La PR provoque dans ce but la toux, qui sera suivie d'expectoration. Il ne faut pas s'en effrayer; au contraire, c'est une chose nécessaire, indispensable pour une prompte guérison. Pratiquer 4 fois par jour et alternativement les exercices 7, 9 et 11 chez soi et l'exercice-promenade dehors. Inhalations d'*ozone*. (V. p. *84*.)

(1) Nous l'expédions franco contre mandat de 5 francs 50.

Cauchemars, mauvais Rêves. — Ils proviennent souvent de mauvaises digestions, mais ce trouble lui-même provient aussi d'un défaut d'oxygène dans l'économie. Il faut donc veiller à l'aération aussi complète que possible de la chambre à coucher, et pratiquer 10 PR, 4 fois par jour ; et la nuit, quand on est réveillé en sursaut, l'Ex. indiqué à **Excitation nerveuse** et à **Emotion.** Ex. n° 8 de 5 à 10 fois le matin, et surtout le soir avant de se coucher.

Chagrin, tristesse. — Pratiquer souvent la PR, surtout dans le but d'absorber beaucoup de Force-Vie, pour lutter contre la dépression nerveuse. Ex. 8, de 5 à 10 fois, le matin, à midi et le soir. En suivant bien ces conseils, le chagrin ne se prolongera pas outre mesure et ne produira ancun désordre dans l'organisme. En cas d'insomnie, voir ce mot.

Chlorose, pâles couleurs. — Cette affection, qui atteint les jeunes filles à l'époque de la puberté, est assez fréquente. Ses causes sont : exercice insuffisant, métier sédentaire, pas assez de bon air, mauvais régime, instincts sexuels développés de bonne heure, mais ne trouvant pas leur satisfaction, ou en trouvant une qui n'est pas naturelle, lectures excitantes. Supprimer d'abord les causes déterminantes et pour le traitement faire celui de l'**Anémie.** Inhalations d'*ozone.* (V. p. *84.*)

Cœur. — Dans les maladies du cœur, qui sont nombreuses et qui exigent un traitement médical sérieux, la pratique des PR est toutefois d'une grande utilité, parce que sous son influence le sang s'enrichit de propriétés vitales, et les circulations, pulmonaire et générale, sont facilitées. Pratiquer 10 PR chaque 1 ou 2 heures, et successivement les Ex. 1, 2, 3, 4, 5, 6 et 7, 2 ou 3 fois par jour, chez soi et l'Ex-promenade dehors.

Congestion. — La disposition aux congestions est combattue avec succès par la PR pratiquée souvent, parce que sous son action bienfaisante la circulation est activée et

facilitée. Ex. 3 et 12 alternés, de 5 à 10 fois, 3 fois par jour, et l'Ex.-promenade dehors.

Constipation. — La PR est très utile pour combattre la constipation, mais nous recommandons plus spécialement la pratique matin et soir, au lit, de l'exercice indiqué à **Emotions.** En effet, les mouvements alternatifs d'abaissement et de relèvement du diaphragme exercent un véritable massage de tous les organes abdominaux, et cette action souvent répétée dissipe peu à peu leur atonie, leur engourdissement et ramène leur fonction normale.

Pratiquer aussi 2 fois par jour l'ex n° 11.

Coryza, rhume de cerveau. — Cette affection, si commune et si ennuyeuse, est généralement rebelle à tous les traitements. — Le principal est de ne pas permettre aux narines de se boucher, et pour cela il faut respirer volontairement par le nez. Même si votre nez est bouché, vous le déboucherez facilement par le procédé suivant : Faîtes une inspiration forcée, la bouche fermée, — il entre toujours un peu d'air — et expirez par la bouche ; continuez ainsi jusqu'à ce que le passage soit suffisant, pour que la respiration puisse se faire uniquement par le nez. Continuez alors à respirer sans plus ouvrir la bouche. Le courant d'air continuel empêchera les fosses nasales de se boucher, et provoquera l'évaporation et la dessication des mucosités. Nous avons employé ce procédé maintes fois, et il nous a toujours bien réussi. C'est surtout le soir, en se couchant, qu'il faut l'employer avec la persistance voulue, afin de s'endormir en ne respirant que par le nez, condition essentielle pour avoir un sommeil calme et tranquille.

Le *coryza chronique* est une maladie très rebelle, la muqueuse ayant subi des modifications plus ou moins profondes. Nous avons toutefois trouvé un traitement médical capable d'en triompher. Voir **Végétations adénoïdes.**

Diabète. — L'entraînement respiratoire complet sera toujours très utile dans cette affection, mais nous conseillons à nos lecteurs l'emploi de nos gouttes antidiabétiques «URANIA» qui calment immédiatement la soif si tyrannique des diabétiques et font rapidement diminuer la quantité des urines, ainsi que leur teneur en sucre, sans cependant s'astreindre à un régime sévère.

Nous enverrons *ce véritable spécifique du diabète*, franco, avec instructions, contre mandat de 4 francs.

Dyspepsie, troubles digestifs. — Pratiquez 10 PR avant chaque repas. Le massage de l'estomac, du foie et du pancréas, effectué par les mouvements alternatifs du diaphragme, excitera les fonctions glandulaires de ces organes qui fourniront ainsi les sécrétions nécessaires à une bonne digestion. Une heure ou deux après le repas, si la digestion était encore difficile, s'allonger sur un lit et faire quelques PR bien lentement. Le massage doux et régulier, opéré par les respirations lentes et rythmiques, active la digestion, décongestionne les organes abdominaux, fait circuler les gaz et en facilite l'expulsion. Voir aussi **Gastrite.**

Emotions. — Pour calmer ou éviter les suites, souvent très fâcheuses, d'une émotion violente, d'une colère, d'une forte contrariété, d'un chagrin, d'une frayeur ou encore d'une trop grande joie, se retirer dans sa chambre, se coucher bien à plat sur le lit, après avoir desserré les vêtements autour de la taille et de la poitrine, afin d'éviter toute gêne dans les mouvements respiratoires.

Dans cette attitude, pratiquer 20 PR en forçant le plus possible sur la respiration abdominale. En ce faisant, il se produit un massage du *plexus solaire* qui, nous l'avons déjà expliqué, est le centre nerveux des émotions.

Le massage excite le centre nerveux déprimé et la respiration le recharge en Force-Vie ; l'équilibre nerveux se

rétablit alors rapidement après une ou plusieurs séances.

Voici un exercice plus spécial pour masser énergiquement le plexus solaire ; il exige un peu d'habitude pour être bien fait, aussi fera-t-on bien de le pratiquer quelquefois à l'état de calme.

FIG. 21

1er temps. — Se coucher sur le dot bien à plat, le corps libre de tout vêtement gênant.

2e temps. — Faire par les narines une inspiration *abdominale* forcée et la retenir.

3e temps. — Faire passer l'air inspiré de l'abdomen dans la poitrine, en relevant brusquement le diaphragme et dilatant en même temps la poitrine pour le recevoir.

4e temps. — Faire ensuite repasser l'air inspiré dans la partie abdominale et le refouler aussitôt dans la partie thoracique, rapidement, 5 ou 6 fois de suite, toujours en retenant bien la respiration.

5e temps. — Expirer vigoureusement par la bouche.

6e temps. — Respiration de repos.

Pratiquer cet exercice 7 fois de suite, avec l'intention bien nette, pendant l'inspiration, d'absorber beaucoup de Force-Vie, et, pendant les mouvements alternatifs, de chasser les idées produites par l'émotion ressentie et de rétablir l'équilibre nerveux troublé.

Le massage produit par le roulement des organes sur le plexus solaire est très énergique et l'on sent bientôt une douce chaleur se produire à son niveau, puis s'irradier dans tous les sens, en produisant une sensation de calme et de bien-être, même sans faire intervenir la volonté.

Emphysème. — Même traitement que pour l'**Asthme.**

Empoisonnement. — En cas d'empoisonnement par n'importe quelle substance, si vous êtes privé de tout secours médical, vous pouvez toujours avoir de l'eau à votre disposition. Faire boire au patient de l'eau froide, ou mieux, tiède, en grande quantité ; et si le vomissement ne se produit pas tout seul, le provoquer en chatouillant le fond de la gorge avec les doigts ; puis le faire encore boire et vomir.

Quand on juge que l'estomac a été bien nettoyé, continuer à boire de l'eau pour la garder. Elle entrera alors dans la circulation, délayera le poison et en facilitera l'élimination par la peau et par les urines.

Quand ce sera possible on délayera dans l'eau de boisson de la poudre de charbon de bois, qui possède des propriétés antitoxiques très remarquables, mais peu connues.

Les PR, répétées souvent, seront aussi très utiles pour oxygéner le sang et activer la circulation.

Evanouissement, mort apparente. — Pratiquer des *insufflations chaudes* sur la région du cœur. Ce moyen est certainement un des plus énergiques pour ramener rapidement la vie chez une personne en état d'évanouissement, de syncope ou de mort apparente.

Voici comment se fait une insufflation chaude : on découvre la poitrine du patient, on applique sur la région du cœur un linge plié en quatre ; puis on fait une pleine inspiration, on applique la bouche entr'ouverte sur le linge et on pousse lentement l'air, qui en passant à travers les mailles du tissu produit une sensation de chaleur très vive.

Sous l'influence de cette chaleur suffisamment continuée, et de la transfusion de Force-Vie qui l'accompagne, le cœur se remet à battre, le patient reprend ses sens et revient à la vie.

Ce procédé mérite d'être universellement connu à cause de son extrême simplicité et de sa grande efficacité. Il a

réussi souvent, en effet, là où avaient échoué la respiration artificielle et les tractions rythmées de la langue.

Excitation nerveuse. — Pratiquer 10 PR, chaque heure. Voici, en outre, un exercice plus spécial pour calmer les nerfs :

FIG. 22

1er temps. — S'asseoir sur une chaise, la colonne vertébrale bien droite ;

2e temps. — Boucher la narine droite avec le pouce droit ;

3e temps. — Faire par la narine gauche une grande inspiration ;

4e temps. — Boucher la narine gauche avec l'index droit et expirer l'air par la narine droite laissée libre ;

5e temps. — Faire une grande inspiration par la narine droite ;

6e temps. — Boucher la narine droite avec le pouce et expirer par la narine gauche laissée libre.

Recommencer 7 fois de suite sans arrêt.

Cet exercice a une action calmante très marquée. Il est bon de le pratiquer de suite après une contrariété ou une colère, et la nuit pour combattre l'insomnie. Dans ce dernier cas on le pratiquera assis sur le lit ou bien couché sur le dos.

Faiblesse générale. — Voir **Anémie.**

Fièvre. — La fièvre est un moyen de défense de la nature pour combattre les invasions microbiennes ou miasmatiques.

Il faut l'aider dans son travail en lui donnant de l'air pur, car il faut en effet beaucoup d'oxygène pour suffire à la réaction vitale intense qui s'opère, et aussi beaucoup d'eau pour éliminer les déchets par la peau (transpiration) et par les reins (urines).

Il faut donc bien aérer la chambre du fiévreux, et lui donner à boire, *à sa soif*, de l'eau fraîche ou chaude, pure ou sucrée, à son goût. Le sucre est très utile, parce que sous l'influence des toxines microbiennes et de l'oxygène du sang il se transforme en acide formique, antiseptique très puissant, qui détruit les microbes dans la profondeur des tissus où ils se trouvent. Mais l'oxygène est absolument nécessaire à cette combinaison ; aussi faut-il de l'air pur et faire 10 PR aussi souvent que possible.

Dans toutes les maladies infectieuses et dans les auto-intoxications, nous conseillons vivement à nos lecteurs l'emploi des gouttes d'« *Haimatozoïne* », antiseptique parfait et absolument dépourvu de toxicité. Nous adresser un mandat de 3 fr. 50 pour en recevoir un flacon avec instructions.

Flueurs blanches. — Faire le traitement de l'**Anémie.**

Fluxion de poitrine. — Voir le traitement de la **Fièvre.**

Foie. — Pour les affections du foie, faire 10 PR chaque 1 ou 2 heures. Ex. 6, 7 et 8 alternativement, 5 à 10 fois, de 2 à 3 fois par jour. Infusion de camomille chaude en boisson et compresses pendant les crises douloureuses.

Gastrite, gastralgie, maux d'estomac. — Les douleurs d'estomac, les mauvaises digestions sont calmées par 10 PR chaque heure, voir **Dyspepsie.** Il faut manger lentement, mâcher soigneusement les aliments, ne les avaler que lorsqu'ils sont réduits à l'état de purée. Le travail de la digestion est alors singulièrement facilité, non seulement par la division mécanique des aliments, mais encore et surtout, par leur parfaite insalivation. Quelques jours de régime lacté sont souvent nécessaires pour reposer l'estomac; mais pour que le lait soit bien digéré, il faut le considérer comme un aliment solide, le prendre par gorgées et le mâcher, le retourner dans la bouche durant quelques secondes. Pendant cette opération, le lait se mélange à une forte proportion de salive, et lorsqu'il arrive ainsi, bien insalivé, dans l'estomac, au lieu de se cailler en un bloc dur, il se caille en petits grains comme de la semoule.

Sous cette forme, le suc gastrique le digère facilement et rapidement ; de plus on ne constate plus de constipation.

Les inhalations d'*ozone* sont aussi très utiles dans toutes les affections de l'estomac. Il est bon aussi d'ozoniser les boissons. (V. p. *84*.)

Goutte. — Les goutteux doivent faire 10 PR, 4 fois par jour au moins, et pratiquer le programme respiratoire complet ainsi qu'il est exposé au chapitre IV.

Plus le sang est chargé d'oxygène, moins la goutte est à craindre, car, sous son influence, les matières albuminoïdes ou azotées sont entièrement brûlées et transformées en urée au lieu d'acide urique. Exercice au grand air et régime végétarien.

Gravelle. — Voir **Goutte.**

Hémorrhagie.— Les pertes de sang demandent une intervention médicale immédiate ; mais la disposition aux hémorrhagies peut se guérir en faisant de nombreuses PR et 2 fois par jour un Ex. répété 5 à 10 fois. Commencer par le n° 1 et les

faire tous successivement une semaine chacun. Voir chapitre VI.

Le sang enrichi par l'oxygène qui lui arrive en quantité, reprend sa fluidité normale ; et la circulation, en se régularisant, prévient les congestions.

Hémorrhoïdes. — Voir **Hémorrhagie.**

Hoquet. — Les hoquets sont produits par les contractions du diaphragme. On calme ces contractions en faisant des PR souvent répétées. En cas d'insuccès pratiquer les exercices spéciaux indiqués à **Excitation nerveuse** et à **Emotions.**

Hydropisie. — Infiltration d'eau dans les tissus ou dans les cavités du corps.

L'intervention médicale est nécessaire pour diagnostiquer la cause de l'hydropisie et instituer un traitement ou un régime convenable. Le régime lacté est presque toujours indiqué. Voir à l'article **Gastrite** la manière de boire le lait. La pratique de 10 PR chaque heure dans un air pur serait très utile pour activer la circulation et enrayer la marche de la maladie. Inhalations d'*ozone*. Sudations à l'aide du Bain Thermal. *(Voir l'annonce à la fin du Volume.)*

Hypochondrie. — Tristesse, souci exagéré de sa santé. 10 PR alternées chaque heure avec un des Ex. spéciaux indiqués aux articles **Emotions et Excitation nerveuse.** Un traitement par le Magnétisme, tous les jours ou tous les deux jours réussit généralement très bien.

Insomnie. — Pratiquer 10 PR, 4 fois par jour ; en plus matin et soir, Ex. n° 3, 5 à 10 fois, et quand on s'est réveillé et qu'on ne peut plus se rendormir, faire l'exercice indiqué à **Excitation nerveuse**, ou celui indiqué à **Emotions**, si on est sous l'influence d'un mauvais rêve. On peut, au besoin, alterner les deux Ex., et les reprendre après dix minutes de repos jusqu'à effet.

Laryngite. — Voir **Bronchite chronique.**

Neurasthénie. — Cette maladie, si fréquente aujourd'hui, est constituée par un état de faiblesse et en même temps une augmentation de l'excitation du système nerveux tout entier.

Les principaux symptômes sont : une incapacité absolue de travail intellectuel, l'insomnie, le manque d'appétit, de l'angoisse, des étourdissements et la sensation d'un casque lourd sur la tête.

Repos du corps et d'esprit, 10 P R alternées chaque heure avec Ex. indiquée à **Excitation nerveuse.** Pratiquer l'entraînement respiratoire complet. Ici encore, le Magnétisme, associé à la suggestion, est d'un grand secours. Les inhalations d'**ozone** sont aussi très utiles.

Névralgie. — Les douleurs névralgiques sont causées le plus souvent par l'appauvrissement du sang. En ce cas, le traitement indiqué pour l'**Anémie**, en aura raison.

Quand elles sont causées par une affection nerveuse spéciale, il faut recourir aux soins d'un médecin éclairé, tout en continuant le traitement respiratoire. Le Magnétisme calme souvent instantanément les névralgies.

Obésité. — La P R joue un si grand rôle dans le traitement de l'obésité, qu'elle peut à elle seule diminuer considérablement l'embonpoint des obèses et empêcher ensuite une nouvelle accumulation de tissus graisseux.

La chose s'explique tout naturellement. La PR, répétée souvent amène dans le torrent circulatoire une quantité considérable d'oxygène qui satisfait d'abord à la combustion incomplète des produits d'alimentation quotidiens — donc cessation de la production de graisse — puis le surplus de l'oxygène non employé s'attaque aux réserves de graisse et les brûle petit à petit.

Pour guérir de cette véritable infirmité, point n'est besoin de s'astreindre à des régimes de famine ; il suffit d'avoir la

persévérance de suivre les prescriptions suivantes : 12 PR chaque 1/2 heure. Suivre exactement l'entraînement respiratoire ainsi qu'il est indiqué chap. VI et pratiquer plus spécialement l'ex. n° 11, 10 fois de suite au moins 2 fois par jour.

On fera usage aussi du « Redux » qui est une heureuse et pratique combinaison de la gymnastique en chambre et de massage automatique.

Au bout de 2 ou 3 mois tout obèse pourra commencer à faire du sport, poids légers, marche, course, natation, football, etc., afin de fortifier les muscles et acquérir une forme harmonieuse de son corps.

Phtisie, Tuberculose pulmonaire. — C'est ici le triomphe de la thérapeutique respiratoire ; et n'aurait-elle que ce fleuron à sa couronne, que ce serait suffisant pour qu'elle soit immédiatement adoptée partout.

Pour donner plus de force à notre affirmation, qui pourrait être mise en doute, nous citons un passage du livre du professeur Piorry, *La Médecine du Bon-Sens.* On y verra l'opinion fortement motivée de ce grand médecin sur l'efficacité réelle, cliniquement prouvée, des respirations profondes très souvent répétées, dans cette terrible maladie, la véritable plaie du siècle. Il a constaté des cas de *guérison complète*, sans l'emploi d'aucune drogue, par le seul fait d'une respiration bien conduite. Ce qu'il appelle du nom, un peu barbare, d'*hyperpnéisme*, nous l'appellons, tout simplement *Pleine Respiration.*

« Je ne saurais trop recommander dans le traitement de la pneumophymie (maladie des poumons) les respirations profondes et réitérées.

« J'ai vu, en effet, beaucoup de phtisiques soulagés par l'emploi de ce moyen et *un assez grand nombre d'entre eux ont guéri.*

« Des gens qui présentaient au sommet des poumons,

lorsqu'ils sont venus me consulter, une matité considérable et même des cavernes, n'offraient plus à quelques semaines de là, aucun caractère plessimétrique ou stéthoscopique en rapport avec les légions dont j'avais précédemment bien constaté l'existence, et leur état général coïncidait avec cette remarquable amélioration.

« On s'explique facilement ce mieux être, alors que l'on tient compte des documents suivants :

« 1° Le passage du sang dans les capillaires des parties engorgées, qui entourent les tubercules ou qui les précèdent, est extrêmement favorisé par les mouvements successifs d'inspiration et d'expiration très profondes.

« 2° Si, comme je le fais pratiquer aux malades, on exécute dix fois de suite des soupirs très étendus et si l'on réitère cette manœuvre cent fois par jour, il en résulte que mille fois on fait passer dans les poumons une proportion considérable de sang, qui s'est oxygéné beaucoup plus qu'il ne l'aurait fait sans cela.

« En agissant ainsi, on modifie le sang comme il en arrive lors de la respiration de l'oxygène que le Dr Dumarquay a proposée dans des intentions analogues aux miennes.

« Il arrive, en effet, dans le cas d'yperpnéisme (ou respiration forcée), ce qui résulte de l'action d'un courant d'air rapide sur un corps en ignition qui le fait brûler presque aussi vite que s'il était plongé dans l'oxygène pur.

« 3° Ces considérations théoriques sont en rapport avec un fait pratique que voici : lors des premières inspirations que l'on fait exécuter par une personne atteinte d'engorgement pulmonaire, celle-ci éprouve beaucoup de difficulté à porter loin une inspiration ; mais à mesure qu'elle respire davantage, cette difficulté cesse et l'hyperpnéisme s'exécute bientôt d'une manière plus étendue.

« 4° D'après ce qui a été dit précédemment, il ne faut pas s'effrayer, alors que la toux se déclare à la suite des respirations profondes ; car elle survient alors, parce que les

mucosités contenues dans les cellules pulmonaires se déplacent et sont plus facilement expectorées.

« Cette expectoration est, encore une fois, un phénomène extrêmement utile qui prévient soit l'essoufflement et la suffocation, soit la pénétration dans le sang du pus, de la matière tuberculeuse ramollie ou liquéfiée, des gaz fétides accumulés dans les aréoles pulmonaires.

« 5° Beaucoup de malades pneumophymiques éprouvent des vomissements d'aliments après des quintes de toux, lesquels sont pour beaucoup dans leur amaigrissement ; ces mêmes quintes de toux provoquées par la présence des crachats dans les canaux aériens, privent ces malheureux d'un sommeil réparateur. Or, j'ai réussi fréquemment à faire cesser les vomissements dont il vient d'être parlé et le défaut de sommeil, en provoquant par des respirations profondes et réitérées, l'expectoration des crachats contenus dans l'arbre aérien.

« Une fois que ces muscosités sont rejetées, la toux cesse, les malades peuvent prendre de la nourriture sans vomir et obtenir aussi quelque repos.

« On chercherait en vain par l'emploi de médicaments vénéneux à obtenir des résultats aussi avantageux que les précédents.

« La pratique de l'hygiène éclairée par les connaissances anatomiques et physiologiques est la base principale de la médecine qui soulage et guérit.

« L'hyperpnéisme diminue très notablement les sueurs nocturnes des phtisiques et l'engourdissement des extrémités digitales causées par une insuffisance respiratoire. Les hémoptysies sont arrêtées mieux que par l'emploi des hémostatiques internes et externes. »

Donc la respiration bien conduite, bien pratiquée est capable de guérir, *à elle seule*, des tuberculeux assez avancés, puisque des guérisons ont été constatées par un maître comme Piorry.

Un fait aussi important devrait être répandu partout avec une inlassable insistance, de manière que tous les malheureux, atteints de cette terrible maladie, puissent employer ce moyen si simple, si naturel et plus efficace que toutes les drogues.

Avis au comité de la Lutte contre la Tuberculose !

Il ne suffit pas de dire aux malades que l'air est leur meilleur remède et de leur donner de l'air pur, il faut encore, et surtout, leur apprendre à l'utiliser comme agent curatif.

Apprenez-leur à respirer, à être EUX-MÊMES *les artisans de leur guérison* et à ne pas compter sur l'efficacité de nombreux sérums savamment prônés, mais ne laissant que déceptions.

Le phtisique doit être placé dans des conditions d'aération aussi parfaite que possible. Il doit faire *au moins* 10 PR chaque 15 minutes et ne pas s'inquiéter des accès de toux, que les PR lui provoqueront au début du traitement. Elles sont nécessaires pour chasser les mucosités accumulées dans les alvéoles pulmonaires, où l'air pénètre maintenant sous l'influence des PR continuellement répétées. L'oxygène affluant dans le sang, celui-ci porte la vie dans tous les tissus, et cet apport continu d'oxygène assainit les tissus malades et y rend la vie impossible aux microbes qui, ne pouvant plus se développer, périssent infailliblement.

Point n'est besoin de chercher des antiseptiques puissants, qui sont plus nuisibles aux malades qu'aux microbes. L'antiseptique le plus efficace est dans l'air, c'est l'oxygène, qu'il agisse soit à l'état libre, soit à l'état de combinaison sous forme d'acide formique, ainsi que nous l'avons expliqué à l'article **Fièvre**.

En outre des PR, le malade doit faire, suivant ses forces, de 2 à 4 fois par jour, un des exercices 7, 9 ou 11 et le répéter de 5 à 10 fois. Pratiquer l'exercice promenade. Alimentation saine et fortifiante. Peu de viande et peu d'alcool. Laitages, œufs, pâtes, tous les farineux, légumes secs en

purée, légumes verts, pommes de terre, fruits crus ou cuits ; choisir parmi ces aliments ceux que l'estomac digère le mieux. Suivre les règles de mastication données à l'article **Gastrite.**

Sous l'influence de cette pratique respiratoire intensive, l'état général se relève assez rapidement ; l'appétit, les forces augmentent, la toux, la fièvre, les sueurs diminuent, puis disparaissent, et le malade se sent renaître à la vie.

Nous faisons des vœux ardents pour que la réelle valeur de la thérapeutique respiratoire, dans le traitement de la tuberculose pulmonaire, soit enfin bien comprise par tous les médecins, par tous les malades, et que les pratiques en soient vulgarisées de la façon la plus large et la plus complète par le Comité de la Lutte contre la Tuberculose. Il ne pourrait mieux employer une partie de ses grandes ressources.

Il est de notre devoir de parler ici des **Inhalations d'ozone**, dont les effets sont vraiment surprenants, dans toutes les affections des voies respiratoires et même dans celles de l'estomac.

Nous ne sortons pas de notre cadre en parlant de l'*ozone*. L'ozone n'est en effet que de l'oxygène combiné à lui-même, de l'oxygène condensé. L'ozone se produit dans l'air sous l'influence des décharges electriques ; il s'en produit de grandes quantités pendant les orages, et l'on peut alors en apprécier l'odeur caractéristique qui règne dans l'air, et qui est celle de l'ozone.

Il se produit encore de l'ozone pendant l'évaporation lente des essences dans l'air. La quantité d'ozone produite ainsi est minime, mais elle est continue et n'est pas à dédaigner. Ceci nous explique la valeur des cures d'air en forêt et en montagne. Ce n'est pas seulement l'air pur qui agit, mais l'air ozonisé, d'une part par les orages fréquents, d'autre part, et cela d'une façon continue, par l'évaporation des essences des pins et sapins.

Comment se procurer de l'ozone ? L'ozone est un gaz très instable qui ne peut pas être conservé. Formé par la combinaison de deux molécules d'oxygène, il se dédouble rès vite en deux atômes d'oxygène à l'état naissant, c'est-à-dire à son maximum d'activité et d'énergie. Il faut donc pouvoir absorber l'ozone au moment même où il se produit.

Jusqu'à ces derniers temps on ne pouvait produire de l'ozone qu'au moyen de machines électriques, dites statiques, dont le prix est très élevé et dont la production est très souvent nulle, dès que l'air est un peu humide.

Un ingénieur électricien de Paris, M. Chardin, est arrivé à construire un appareil ozoneur qui produit de l'ozone à volonté. Cet appareil possède un dispositif très commode pour faire les inhalations et pour ozoniser les liquides.

Nous enverrons sur demande, une notice détaillée et illustrée sur l'ozoneur.

Rien ne peut remplacer l'ozoneur, mais pour les personnes qui ne peuvent faire la dépense, voici un moyen qui leur permettra de produire un peu d'ozone dans la chambre qu'ils habitent. Nous avons dit qu'il se produit de l'ozone pendant l'évaporation lente des essences. Il suffit donc d'imbiber de la sciure de bois d'essence de pin, d'eucalyptus ou même de térébenthine et d'en placer dans des assiettes sur le plancher ou sur un meuble à proximité du malade. Cette simple pratique peut remplacer jusqu'à un certain point l'air des forêts.

Si nous recommandons l'emploi de l'ozone dans les maladies de l'appareil respiratoire et surtout dans la tuberculose pulmonaire, c'est qne nous avons assisté à de véritables résurrections et à des améliorations très rapides de malades, même très avancés. Ce résultat se comprend, puisque l'ozone est de l'oxygène beaucoup plus actif, ayant des propriétés cicatrisantes et antiseptiques bien supérieures à celles de l'oxygène seul.

Nous engageons donc les intéressés à ne pas se priver d'un tel moyen qui surpasse toutes les drogues dans ses effets bienfaisants.

Polypes. — Excroissances charnues pédiculées pouvant se produire sur la muqueuse de diverses cavités du corps. Nous nous préoccuperons surtout des polypes du nez qui sont guérissables sans opérations par le traitement indiqué à l'article **Végétations adénoïdes.**

Rachitisme. — Il consiste en un ramollissement du système osseux des enfants, d'où résultent des courbures, des gonflements des os et des déformations du squelette qui produisent des difformités du corps.

Apprendre aux enfants rachitiques à faire la pleine respiration, puis leur faire pratiquer 10 PR chaque 1/2 heure. Les faire habiter au grand air, au soleil, et si possible au bord de la mer.

Bains de mer ou d'eau salée, Massage, Magnétisme. Même régime qu'à l'article **Phtisie.** Inhalations d'*ozone.* (V. p. *84*).

Refroidissement. — Au début d'un refroidissement, faire 10 à 20 PR plusieurs fois répétées, à intervalles rapprochés, de façon à bien rétablir la circulation pulmonaire pour éviter la congestion. Prendre des boissons chaudes et provoquer la transpiration.

Quand vous vous trouvez à l'air froid, respirez largement, par le nez ; l'air froid est plus condensé et sous le même volume contient plus d'oxygène que l'air chaud ; or vous respirez donc un air plus vitalisant qui vous réchauffera rapidement, et vous serez à l'abri d'un refroidissement.

Règles. — Tous les troubles de la menstruation diminuent, puis disparaissent peu à peu, quand on pratique régulièrement les PR et les différents exercices de respiration.

Rhumatisme. — Voir **Goutte.**

Rougeole. — Voir **Fièvre.**

Scarlatine. — Voir **Fièvre.**

Sciatique. — Voir **Névralgie.**

Scrofule. — Voir **Rachitisme.**

Syncope. — Voir **Evanouissement.**

Tuberculose Pulmonaire. — Voir **Phtisie pulmonaire.**

Végétations adénoïdes. Excroissances de chair qui se forment dans les fosses nasales postérieures ; ces végétations rendent d'abord la respiration nasale difficile, puis impossible.

On reconnaît à première vue qu'un enfant est atteint de de cette maladie. En effet, l'enfant a toujours la bouche ouverte, sa voix est nasillarde, et sa figure pâle a souvent une expression plus ou moins hébêtée.

L'air, ne pouvant plus passer par les narines, cesse d'arriver purifié dans les poumons, et ceux-ci sont sujets à une foule d'infections. D'autre part, la respiration est très réduite et le sang toujours incomplètement débarrassé des détritus qu'il charrie, et insuffisamment oxygéné, est forcément impur.

D'où le faciès anémique et maladif de ces petits malades que la médecine se déclare impuissante à guérir et qu'elle envoie à la curette du chirurgien.

Nous nous sommes beaucoup préoccupés de la situation de ces petits malades et nous avons cherché un moyen médical de les guérir sans subir aucune opération.

Nous avons composé une poudre, très facile à prendre, qui, par son usage régulier, arrive à flétrir les *végétations adénoïdes* et à les faire disparaître dans l'espace de quelques semaines.

Nous envoyons cette poudre franco contre mandat de 5 fr. 50. Nous renseigner sur l'âge du malade et sur la durée et la période de la maladie.

L'air pouvant désormais passer par les voies naturelles, la santé est bientôt revenue ; mais il faut veiller à ce que l'enfant ne continue plus à demeurer la bouche ouverte.

Il faut ensuite lui apprendre à pratiquer la pleine respiration. Quand il saura bien respirer, lui faire faire 10 PR, 6 fois par jour, puis successivement les 3 ou 4 premiers exercices. Les inhalations d'ozone faites directement par le nez sont aussi très utiles.

Voix. — La PR et tous les exercices de respiration ont une influence très grande sur le développement de la voix.

Celle-ci devient plus étendue, plus forte et plus vibrante. Les personnes, qui par état doivent parler ou chanter en public, devront pratiquer régulièrement 10 PR, au moins 4 fois par jour, et tous les exercices de respiration successivement, y compris celui indiqué à **Excitation nerveuse.**

Le professeur de chant et de diction a le devoir de conseiller à ses élèves, de faire l'entraînement respiratoire que nous conseillons. En effet, le point essentiel, quand on veut parler ou chanter en public, c'est de posséder un souffle puissant. Après cela il ne reste plus qu'à le manier avec art.

J'ai de nombreuses lettres d'artistes et d'élèves de chant qui font d'enthousiasme l'éloge de ma méthode de respiration, à l'aide de laquelle ils arrivent sans effort à une intensité de son étonnante (*sic*). Un jeune artiste plein d'avenir, M. A. Beinroth, m'écrit : « Laissez-moi encore vous dire combien je trouve intéressante votre brochure sur la respiration. L'enseignement du chant comporte en premier lieu celui de la respiration, et bien des professeurs ne savent pas enseigner cela. Votre brochure est un véritable livre d'étude et serait le complément de bien des méthodes de chant, je dirais mieux encore : *la base essentielle*. Il serait à souhaiter que tous les élèves lisent votre petit livre. Pour moi, j'ai suivi vos conseils et m'en trouve admirablement.

Nous conseillons aux personnes qui ont le *trac*, de pratiquer 5 à 6 fois, *debout*, l'exercice indiqué à **Emotions**, quelques minutes avant d'entrer en scène. Le mouvement de va-et-vient doit être fait assez vivement, et bientôt, on est tout surpris d'avoir retrouvé son assurance : l'indication est précieuse et vaut d'être mise en pratique.

Nous voici arrivés au terme de ce premier ouvrage sur les bienfaits de la respiration. Si la forme laisse à désirer, on nous le pardonnera, car le fond est vrai. Nous nous sommes attaché surtout à dire la vérité, sans phrases. Nous avons fait une œuvre de vulgarisation scientifique et humanitaire.

Nous espérons que tous nos lecteurs auront bien compris le mécanisme de la respiration et de la circulation, exposé aussi simplement que possible dans le chapitre I ; qu'ils auront compris aussi facilement ce que c'est que la respiration ésotérique, expliquée au chapitre VIII. Ces choses bien comprises, l'influence de la respiration sur toutes les parties du corps humain ne laisse plus de doute ; il ne reste plus qu'à **pratiquer** pour jouir de ses bienfaits.

Pour cela il faut de la **volonté** et de la **persévérance**. Il faut bien se persuader que l'exercice de la respiration doit passer avant toute occupation ; on ne doit pas en laisser passer le moment sous aucun prétexte. Le souci de votre santé ne doit-il pas en effet passer avant toute autre préoccupation ?

Nous terminons donc ce petit livre en adjurant tous nos lecteurs de mettre en pratique nos conseils ; nous leur affirmons qu'ils ne regretteront pas le temps qu'ils y consacreront.

Ceux qui sont en bonne santé, la conserveront, et ceux qui l'ont perdue, la retrouveront.

Quand vous saurez respirer, apprenez à respirer à vos enfants, à vos parents, à vos amis ; propagez la Science de la Respiration partout dans votre entourage, et vous éprouverez la plus grande satisfaction : celle d'avoir été utile à votre prochain.

RESPIREZ ! RESPIREZ ! ! RESPIREZ ! ! !

FIN

AVIS IMPORTANT

Nous avions annoncé, à la fin de notre première édition, que nous allions écrire un autre ouvrage intitulé **Respiration Transcendante, Méthode de Culture Psychique**, pouvant servir de guide aux personnes désirant pousser plus loin l'étude de la *Respiration Ésotérique*.

Nous disions que nous nous étions assuré dans ce but la collaboration éclairée de notre ami M. J. G. Bourgeat (1) mais que l'ouvrage ne pouvant pas être mis dans toutes les mains, ne serait pas mis en vente dans le Commerce et qu'il ne serait délivré qu'aux personnes qui nous le demanderaient diectement et qui souscriraient à certaines conditions.

Nous disions, en outre, qu'il serait divisé en plusieurs fascicules dont chacun marquerait un échelon plus élevé dans la puissance psychique.

Après mûre réflexion nous avons décidé de tout réunir en un seul volume.

Nous avons modifié le plan de notre MÉTHODE, de manière à ce qu'elle ne soit pas une arme à double tranchant, qu'elle ne puisse servir que la cause du Bien.

Dès lors, au lieu de conditions restrictives, il nous était permis de donner à notre œuvre toute la publicité désirable, afin que la bonne semence qu'elle contient puisse être répandue à profusion.

---

(1) M. Gaston Bourgeat, qui s'est fait un nom dans les sciences occultes, est l'auteur de deux livres très intéressants et qui ont eu un grand succès : **La Magie et Le Tarot**, tous deux édités par Chacornac à Paris. Prix de chaque volume : fr. 3,50.

Notre *Méthode* est divisée en huit leçons : une leçon préparatoire et sept leçons proprement dites. Chacune marque un degré plus avancé dans l'évolution psychique.

Notre **Méthode de Culture Psychique**, impatiemment attendue par une foule de souscripteurs à paru en 1908 et pour beaucoup elle a été une véritable révélation.

Elle est le livre de chevet, le guide sûr de *tous ceux qui cherchent leur voie* ; car non seulement elle permet d'atteindre au **Bonheur** sur la terre, mais encore, elle montre que l'on peut s'assurer une existence heureuse dans *l'autre vie* qui nous attend dans le troublant inconnu de l'Au-Delà.

Notre livre est luxueusement édité par la Librairie Beaudelot à Paris.

Son prix de vente est de 10 francs ; *franco* par la Poste, en France 10.50, à l'Etranger 11 francs.

On peut se le procurer :

A **Paris**, chez Beaudelot, éditeur, 36, rue du Bac.

A **Nice**, chez le Dr V. Arnulphy, 58, avenue de la Gare, M. G. Bourgeat, villa Bourgeat, quartier Mantéga et les principaux libraires.

En **Belgique**. chez J. Lebègue & Ce, éditeurs, 46, rue de la Madeleine, Bruxelles.

TABLE DES MATIÈRES

PAGES

PRÉFACE à la troisième édition I
INTRODUCTION IV
CHAPITRE 1er. — ORGANES DE LA RESPIRATION ET LEUR FONCTIONNEMENT 1
CHAPITRE II. — RESPIRATION EXOTÉRIQUE 8
COMMENT FAUT-IL FAIRE LA PLEINE RESPIRATION ? 12
CHAPITRE III. — RESPIRATION CUTANÉE 16
CHAPITRE IV. — FAUT-IL DORMIR LA FENÊTRE OUVERTE ? 19
CHAPITRE V. — LES ECOLES DE PLEIN AIR 30
CHAPITRE VI. — EXERCICES DE RESPIRATION . . . 36
CAPACITÉ RESPIRATOIRE. — CAPACITÉ VITALE . . 37
Exercice n° 1 38
Exercice n° 2 39
Exercice n° 3 40
Exercice n° 4 41
Exercice n° 5 41
Exercice n° 6 42
Exercice n° 7 43
Exercice n° 8 44
Exercice n° 9 45
Exercice n° 10 45
Exercice n° 11 46
Exercice n° 12 47
Exercice de Grandissement 48
Exercice-Promenade 49
CHAPITRE VII. — LA RESPIRATION DANS LES SPORTS ET L'ATHLÉTISME 51

PAGES

Mécanisme de l'Effort 51
De la nécessité d'avoir de vastes poumons dans un thorax bien développé 53
Entraînement respiratoire, obligatoire avant de commencer les exercices de force ou de course . . . 54
Période préparatoire 54
Période d'exercice 55
Manière de combiner les exercices musculaires avec la respiration 56
Comment faut-il respirer pendant la marche, la course à pied, la natation, à bicyclette et en auto 57
Manière de respirer pendant la marche 58
Manière de respirer pendant la course à pied . . . 59
Manière de respirer pendant la nage 59
Manière de respirer à bicyclette et en auto 59
CHAPITRE VIII — RESPIRATION ÉSOTÉRIQUE. FORCE-VIE 61
CHAPITRE IX. — THÉRAPEUTIQUE RESPIRATOIRE . . 67
Explication des abréviations 68
Abattement, Accablement 68
Accouchement 68
Anémie 68
Asthme, Oppression 69
Bégaiement 69
Bras 69
Bronchite chronique 69
Cauchemars, Mauvais rêves 70
Chagrin, Tristesse 70
Chlorose, Pâles couleurs 70
Cœur 70
Congestion 70
Constipation 71
Coryza, Rhume de cerveau 71

PAGES

Diabète 72
Dyspepsie, Troubles digestifs 72
Emotions, Exercice respiratoire spécial 72
Emphysème 74
Empoisonnement 74
Estomac (Voir Gastrite) 77
Evanouissement, Mort apparente 74
Excitation nerveuse, Exercice respiratoire spécial . . . 75
Faiblesse générale 76
Fièvre 76
Flueurs blanches 76
Fluxion de poitrine 76
Foie 76
Gastrite, Gastralgie, Maux d'estomac 77
Goutte 77
Gravelle 77
Hémorrhagie 77
Hémorrhoïdes 78
Hoquet 78
Hydropisie 78
Hypochondrie 78
Insomnie 78
Laryngite 79
Neurasthénie 79
Névralgie 79
Obésité 79
Oppression 79
Phtisie Pulmonaire 80
Polypes 86
Rachitisme 86
Refroidissement 86
Règles 86
Rhumatisme 86

PAGES

Rougeole 87
Scarlatine 87
Sciatique 87
Scrofule 87
Syncope 87
Tuberculose pulmonaire 87
Végétations adénoïdes 87
Voix 88
AVIS IMPORTANT 91

Lire les annonces intéressantes qui suivent et la page d'Errata.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Le Bain turc (air chaud) ou russe (vapeur)

CHEZ SOI

avec le Bain thermal pliant XXe siècle

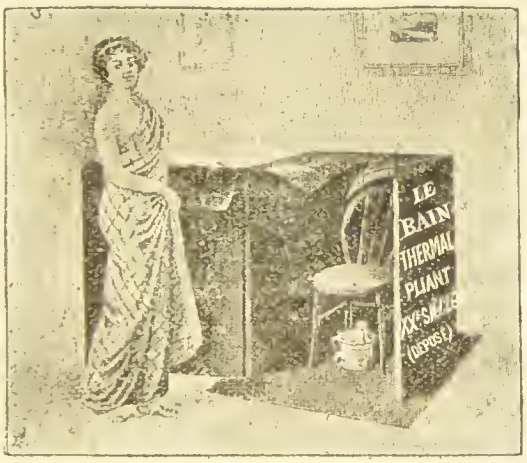
La Science Moderne et l'Expérience Séculaire sont d'accord :

Le Bain Thermal

utilise les vertus chimiques et dynamiques de la chaleur pour allonger la Vie, rétablir la Santé et entretenir la Beauté, sans médicaments ni fards.

Dépuratif le plus naturel et le plus puissant de la peau et du sang. Spécifique contre grippe, rhume, goutte, rhumatismes, douleur, névralgies, insomnies, idées noires, obésité, suite de chutes, etc., etc.

Aucun démenti n'est possible.



Cet appareil remplace les sources chaudes, et permet tous les bains de fumigations et aromatiques. Chaque séance ne coûte que 15 cent. Plié il ne tient aucune place.

PRIX TOUT COMPLET

N° 1, Extra, **67 frs.** | N° 2, Confortable, **47 frs.** | N° 3, Populaire, **37 frs**

Ajouter 2 fr. 50 pour recevoir franco en France.

Algérie et Tunisie, 3 fr. 50. Etranger, 5 francs.

Lire : *L'Art de prendre le Bain Turc chez soi*, remis avec chaque appareil.

Adresser mandat postal au Dr V. Arnulphy, 58, Av^e de la Gare, Nice

LA FAIBLESSE

est un crime
contre soi-même
et contre la Société

Les faibles sont sans excuse,
puisqu'ils peuvent devenir forts

AUX

Ecoles du professeur DESBONNET

48, rue du Faubourg-Poissonnière

PARIS

TÉLÉPHONE 125-03

Spécialités : Réduction de l'obésité, guérison de la neurasthénie et des maladies de l'estomac, développement général des muscles du corps.

Résultats garantis en 26 leçons. — Augmentation : Poitrine, de 8 à 20 cent. ; bras, cuisses et cou, de 3 à 8 cent. ; avant-bras et mollet, de 2 à 4 cent. Obésité, diminution de 8 à 30 cent. de tour de ceinture.

Mardi et Vendredi, de 8 à 10 heures du soir :
Cours spéciaux à prix réduits.

Les Ecoles sont ouvertes tous les jours de 8 h. du matin à 7 h. du soir (excepté dimanches et jours fériés).

Envoi franco de la notice explicative à toute demande adressée à l'Administration, 48, Faubourg-Poissonnière.

PRIÈRE DE MENTIONNER « LA SANTÉ PAR LA RESPIRATION », EN VOUS ADRESSANT A L'ADMINISTRATION.

PARENTS

QUI CHERCHEZ

une situation d'avenir pour vos fils ou pour vos filles

n'allez pas vers les anciens métiers déjà trop encombrés ou vers les professions libérales qui, depuis l'instruction obligatoire pour tous, ne nourissent plus leur homme.

Regardez autour de vous et voyez le courant formidable qui entraîne les générations actuelles vers la pratique des exercices physiques.

Il faudra sous peu et dans chaque ville un professeur compétent pour enseigner à tous les exercices physiques rationnels *recommandés* maintenant par le *Corps Médical* tout entier.

N'hésitez donc pas un instant et *faites suivre* à vos enfants *à Paris, les* COURS D'INSTRUCTEURS DES ECOLES DE CULTURE PHYSIQUE *du professeur* DESBONNET, pour fonder en province ou à l'étranger des succursales des

Ecoles de Culture Physique de Paris

Dans chaque ville comptant 20.000 habitants, il y a une clientèle suffisante pour alimenter une succursale et assurer à son directeur d'importants bénéfices ; 3.000 francs suffisent pour une installation complète.

Instructions en 104 leçons

Durée du cours : un mois

Quatre lecons par jour : deux leçons commerciales, deux leçons techniques.

Magnifique diplôme spécial et grande médaille d'or délivrés à chaque instructeur.

Cinq écoles fonctionnent déjà et sont *en pleine prospérité.*

Pour plus amples renseignements, demander la notice spéciale D. E. à l'Administrateur général des écoles Desbonnet : M. J. LEFEBVRE-BRUNET, *48, faubourg Poissonnière, Paris.* Tél. 125-03.

Prière de mentionner « *La Santé par la Respiration* » en demandant les renseignements.

POUR GRANDIR

de 3 à 5 centimètres dès le premier mois, il suffit de consacrer 5 minutes chaque jour au

Grandisseur **Desbonnet**

la plus grande découverte du siècle en matière de culture physique.

ON PEUT GRANDIR A TOUT AGE, comme le prouve l'expérience faite devant le *Corps Médical* par le *professeur Desbonnet,* qui
A L'AGE DE 40 ANS, A GRANDI DE CINQ CENTIMÈTRES EN DEUX MOIS, sans drogues et sans aucun exercice dangereux de pendaison. Trois forces : hommes, femmes, enfants.

L'appareil et la méthode complète, prix : 35 francs.

Envoi franco contre mandat de 36 frs adressé à l'administrateur du

Grandisseur DESBONNET

48, Faubourg Poissonnière, PARIS. Tél. 125-03

Merveilleux résultats obtenus en deux mois.
avec le GRANDISSEUR DESBONNET.

Un homme mesurant, avant l'expérience, 1 m. 60 de hauteur, est arrivé à mesurer 1 m. 70.

Dessins exécutés, d'après deux photographies prises avant et après l'emploi du GRANDISSEUR DESBONNET et communiquées par le **Directeur Médical** *du Service Anthropométrique de l'E. C. P.*

Prière de mentionner « La Santé par la Respiration » en faisant une commande

LE JUVÉNIL

Nouveau Corset pour Fillettes et Jeunes Filles

Le JUVÉNIL soutient le dos, maintient les hanches et le ventre et permet à la poitrine de prendre tout son développement ; il ne comprime pas le foie ni l'estomac et laisse la liberté à tous les mouvements.

Le Juvénil

est le seul corset permettant de faire tous les exercices de

Pleine Respiration

conseillés dans ce livre.

Demandez la notice explicative au fabricant

M. J. Marquay

40, Rue Alexandre III, 40, à DUNKERQUE (Nord)

En mentionnant « *La Santé par la Respiration* ».

LE MIEL

Le miel est le sucre rafraîchissant et hygiénique donné à l'homme par la Nature. Pendant de longs siècles, nos ancêtres n'en connurent pas d'autre. Tous les livres anciens ont vanté ses vertus bienfaisantes. En effet, cette sève parfumée, récoltée par les abeilles au fond des corolles embaumées de tant de fleurs diverses, contient, outre l'arôme, quelques principes de ces plantes ayant des propriétés médicinales, sels minéraux (phosphate de chaux, notamment), fer, etc.

Au fur et à mesure de son arrivée dans le jabot de l'abeille, le sucre du nectar, en présence d'un ferment spécial, s'invertit et devient directement assimilable sans aucun travail pour l'estomac.

Une fois condensée dans les rayons de la ruche, l'abeille ajoute à la liqueur sucrée l'acide formique de son dard, antiseptique puissant qui l'empêchera de fermenter et d'être la proie des moisissures.

La haute valeur nutritive de l'aliment sucré est aujourd'hui incontestée. Le sucre est l'aliment de travail par excellence, un porteur de force, un agent capable de réparer toutes les fatigues, toutes les dénutritions Il active les échanges gazeux entre les alvéoles pulmonaires et le sang, excite l'appétit, favorise la digestion. Le miel n'attaque pas l'email des dents et peut être donné librement aux enfants, dont il fortifiera la constitution. Il devrait être leur sucre exclusif à tous les âges.

Les tisanes ne devraient être sucrées qu'avec du miel, celui-ci activant leurs propriétés médicinales.

Le miel étendu d'eau fait cicatriser les plaies et guérit bien des maux d'yeux.

Le miel du commerce est bien souvent fraudé, aussi faut-il s'adresser directement au producteur qui peut donner toutes les garanties.

Chers lecteurs, usez du miel, et écrivez de notre part à notre ami

M. GUILLONNEAU, Apiculteur

à Saint-Amand-de-Vendôme (Loir-et-Cher)

qui vous enverra contre mandat-poste un joli seau de miel garanti pur, franco Gare, aux prix suivants :

Le seau de 3 kil. brut 5.10. — Le seau de 5 kil. brut 8.00
Le seau de 10 kil. brut 15,25

Ajouter 0.25 pour recevoir à domicile.

ERRATA.

Le lecteur est prié de faire toutes les corrections ci-dessous avant de lire la brochure.

Page 1, 1re ligne du titre, *au lieu de* **organe**, *lire :* **organes.**

Page 3, inscrire au bas de la figure : Fig. 3.

Page 10, ligne 7, *au lieu de* convaincu *lire :* convaincus.

» 16, » 12, » intérieurs » excréteurs.

» 31, » 20, » simple » simples.

» 32, » 13, » 2.300 K. » 2 K. 300.

» 32, » 14, » 3.800 K. » 3 K. 800.

» 32, » 26, » 3 3/4 heures » 3 h. 3/4.

Page 44, *après la ligne 6 ajouter :* Pratiquez 10 fois de suite, 3 fois par jour, pendant une semaine.

Page 55, ligne 22, *au lieu de* chapitre IV, *lire :* chapitre VI.

Page 75, *après la ligne 11 ajouter :* ou avec l'index gauche. Voir la Fig. sur la couverture.

Page 77, ligne 24, *au lieu de* chapitre IV *lire :* chapitre VI.

Page 78, ligne 28, *au lieu de* Ex. n° 3, *lire :* Ex. n° 8.

» 79, » 11, » indiquée » indiqué.

» 79, » 29, » incomplète » complète.

Le Docteur Victor ARNULPHY donne des Consultations par correspondance, pour le traitement des maladies chroniques.

Le consultant devra donner son âge, son sexe, indiquer la durée de sa maladie, sa cause certaine ou supposée, énumérer soigneusement tous les symptômes qu'il éprouve et dire le ou les traitements suivis.

Le prix de la Consultation est de 5 à 10 frs suivant la fortune du client; comme il en est le seul juge, c'est à lui-même à le fixer, en toute loyauté.

IMPRIMERIE MÉCANIQUE JOSEPH OLIVIER

RUE ADOLPHE BORGNET, 90

LIÉGE (BELGIQUE) — TÉLÉPHONE 2394.